



ВЕСТА

16+

ЕЖЕМЕСЯЧНОЕ ИЗДАНИЕ ДЛЯ ЖЕНЩИН

Октябрь

№ 10 (305) 2020

Уважаемые читатели!

Присоединяйтесь к нашей группе «Газета «Веста-М» — официальная группа» «ВКонтакте» <https://vk.com/vesta.gazeta>, и вы первыми сможете узнавать интересные новости, общаться с другими участниками сообщества, делиться рецептами, советами, информацией, задавать интересующие Вас вопросы.

Мы ждём вас!

Сегодня в номере:

Ежемесячное издание для женщин

Учредители:

Костына А.В. и Костына М.И.

Издатель:

ООО Издательство «Веста-М»

394030 г. Воронеж,

ул. Средне-Московская, 32

Издание зарегистрировано
в Комитете Российской Федерации
по печати. Рег. № 014813
от 15. 05. 1996 года.

Главный редактор КОСТЫНА

Марина Ивановна

Адрес редакции:

г. Воронеж,

ул. Средне-Московская, 32

Для почты:

394000, Воронеж, а/я 537

Телефон редакции:

(473) 251-22-13

Факс: (473) 251-22-13

E-mail: info@vesta-m.vrn.ru

Наш сайт: vesta-m.info

Присланные по почте рукописи не
рецензируются и не возвращаются.

Редакция в переписку с читателями не
вступает.

Мнение авторов не всегда совпадает с
мнением редакции.

Ответственность за содержание и
достоверность сведений в рекламе и
объявлениях несет их податель.

Перепечатка материалов, помещенных в
«Весте-М», без письменного разрешения
редакции не допускается.

Директор

по распространению

Галина СТАРОДУБЦЕВА

Телефон (473) 235-59-75

Номер подписан в печать:

15 сентября 2020 г.

По графику в 11:00, фактически в 11:00.

Дата выхода 26 сентября 2020 года.

Отпечатано в ГУП РО

«Рязанская

областная типография»

390023, г. Рязань, ул. Новая, 69/12

тел. (4912) 44-87-80

По всем случаям полиграфического
брака обращаться в типографию.

Заказ № 2249.

Тираж 112725 экз.

Цена свободная.

Подписной индекс
в каталоге «Почта России» —
П2181.

На первой странице — Марина
г. Батайск

КОСМЕТИКА

- Овощ для принцесс. ● Тонус и еще раз — тонус.
- Модный макияж нового сезона.
- Если вы хотите идеальные брови.
- Где хранить витамины.

САЛОН КРАСОТЫ

- Косы и хвосты.
- Если волосы жирные.
- Модные прически и укладки нового сезона.
- Для красоты ваших волос.

УХОД ЗА ТЕЛОМ

- Ох, спинка, моя спинка!
- Несколько советов для офисных работников.
- Скраб собственного приготовления.
- Как избавиться от темных пор на ногах.
- Дезодорант не только для подмышек.
- Прыщи на спине и плечах.
- Масло вместо крема.
- Если у вас есть Листерин.

ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ

- Народные средства при лечении фибромы, полиартрита, дистонии, сухого кашля, болей в коленях, онемения пальцев, порезов и ран, недержания мочи.
- Зеленая аптека: бессмертник песчаный.
- «Скажите, доктор...» — на вопросы читателей отвечают врачи: гинеколог, педиатр, дерматовенеролог.

У ЮРИСТА

- Юрист отвечает на письма читателей.

ЧАСТНЫЕ ПРОБЛЕМЫ

- Психолог отвечает на письма читателей.

СВОИМИ РУКАМИ

- Удлиненный жилет, кардиган «шишечка», теплый жилет, кардиган из прямоугольника, связанные на спицах.
- Одежда для табурета.
- Оригинальная подставка для ножей.
- Точечная роспись.
- Если джинсы стали малы.
- Подвесное кашпо.
- Корзины из подручных материалов.
- Не просто боковина шкафа.
- Забавные выключатели.
- Как хранить бантики и заколки.
- Украшаем толстовку.

ВАШ СТИЛЬ

- Модные накидки. ● Куртки для вас.

К ВАШЕМУ СТОЛУ

- 19 замечательных рецептов.

ХОЗЯЮШКЕ

- Арбуз к Новому году.
- Когда оселка нет под рукой.
- 8 или 15?
- В холодную или кипящую?
- Сода против запаха и налета.

ЭТО ИНТЕРЕСНО

- Цветовые пристрастия.
- Мяу или гав: кто вы по характеру?

ЧАСТНЫЕ ПРОБЛЕМЫ

- Выживание в женском коллективе.
- Эта привередливая функция.

ИНТЕРЬЕР

- В черно-белом цвете.

ВАШ САД

- Красавицы, которые боятся холода.

МОЛОДОЙ МАМЕ

- Если малыш заболел.
- Как приучить к овощам.
- Фальшивые объятия.
- Если доктор запретил.
- Одеваемся спокойно. ● Помощь и обучение.

БРАТЬЯ НАШИ МЕНЬШИЕ

- Выбираем кошку.

ПОЗНАЙ СЕБЯ

- Гороскоп с 15 октября по 15 ноября.
- Смотрите дальше своего носа.
- Тест. Надежная ли крыша у вас над головой?

ПРАВОСЛАВНАЯ СТРАНИЦА

- Священник отвечает на вопросы читателей.
- Православный календарь на ноябрь.

АХ, ЭТИ ЗВЕЗДЫ!

- Чего не сделаешь ради роли!
- Искусство паузы: дюжина олимпиад Кирилла Набугова и бесконечное путешествие Артема Шейнина.

ПРОСТО ПОЧИТАТЬ

- Надежда Коляда. У тебя есть я!

НА ДОСУГЕ

- Сканворд. ● Анекдоты.

КОНКУРС ЛИЦО ВЕСТЫ ПРОДОЛЖАЕТСЯ

Фотографии на конкурс присылайте, пожалуйста, на электронный адрес:
konkurs-vesta@mail.ru

Читайте в следующем номере:

- Травы после инсульта. ● Как научиться дружить семьями.
- Защищаем голову от холода. ● Свободен ли Ваш союз? ● Древние очки.
- Верные друзья. ● Спасибо за жизнь без тебя. ● Женщинам железо, а мужчинам...
- Память с кулаками. ● Влюбилась... ● Вредные привычки звезд. ● И многое другое.

ЧЕМ МЕНЬШЕ ЗУБОВ, ТЕМ ХУЖЕ ГОЛОВЕ!

Британские ученые выяснили, что причиной головной боли может быть не только мигрень и похмелье. Оказывается, нехватка зубов во рту тоже ведет к плохому головному самочувствию: боли в области глазных яблок или в жевательных мышцах, звону в ушах и головокружению. К таким же последствиям может приводить неправильный прикус. По мнению ученых, избавиться от источника боли, скрывающегося во рту, можно только в стоматологическом кресле — а это, как мы знаем, удовольствие недешевое. С другой стороны, прикус-то изменить можно, но как быть, если отсутствует часть зубов — это же неизлечимо? Получается, «малозубые» обречены на вседневные страдания? Но мы прекрасно знаем, что люди, даже полностью «перешедшие» на искусственные зубы, далеко не всегда мучаются головной болью! Хорошо еще, что ученые пока не связали зубы с геморроем...



КОЧАН + РОЗА = БРЮССЕЛЬСКАЯ

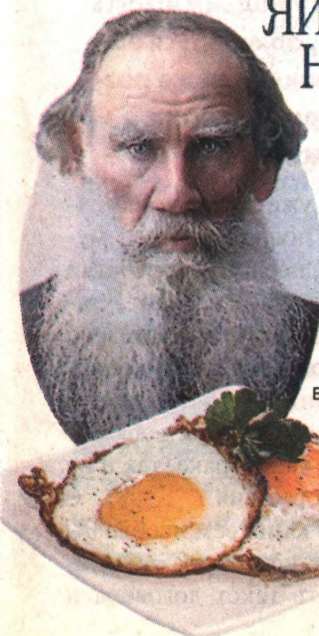
Брюссельская капуста была выведена в 1655 году в коммуне Сен-Жилль во Фландрии, которая впоследствии превратилась в город Брюссель. Отсюда и название. Население его росло столь стремительно, что местные овощеводы занялись выведением высокоурожайных овощей на болотистых почвах. В результате брюссельцев даже прозвали «капустоедами». Оригинальность этого вида заключается в том, что на густооблиственном стебле брюссельской капусты, достигающем 60–80 см в высоту, в пазухах листьев образуются боковые побеги. Они останавливаются в развитии на стадии почек и разрастаются в шаровидные головки — кочанчики. За сходство мелких кочанчиков с розочками в Голландии и Германии брюссельскую капусту называют «розенколь», то есть розовидная капуста.



ЯЙЦА ЗДОРОВЬЮ НЕ ПОМЕХА

Лев Николаевич Толстой многие годы старался вести здоровый образ жизни, был убежденным вегетарианцем. Однако кушал он достаточно много, при этом — разнообразно и сытно. И яйца в список запрещенных к употреблению продуктов не входили. Например, завтрак великого писателя состоял из блюд достаточно простых: овсянка, домашний кефир и что-нибудь «яичное» — омлет, яичница с шампиньонами или яйца в томате.

Интересный факт: сохранились составившие Софьей Андреевной, женой писателя, списки покупок, где можно обнаружить такие записи: «Льву Николаевичу купить 20 яиц покрупнее, всем остальным — обыкновенные».



АРИФМЕТИКА КРАСОТЫ



Мы чуть ли не на каждом шагу сталкиваемся с уже набившим оскомину индексом массы тела. Конечно, индекс этот, фактически определяющий соотношение веса и роста, о многом говорит в смысле здоровья и гораздо меньше — о внешнем виде и тем более красоте человека. А вот не угодно ли обратить внимание на другие соотношения человеческой фигуры. Причем, фигуры не простой, а топ-модельной. Почему нам сразу бросаются в глаза стройность и гармоничность тел самых известных звезд модельного бизнеса? Может, потому, что их тела обладают идеальными пропорциями между ростом и... нет, не весом, а объемом бедер, груди и талии. И наиболее «приемлемым» результатом оказывается соотношение 2:1 и 3:1. Продемонстрируем это на примере нескольких топ-моделей в их лучшие годы, когда они и блистали на подиумах и киноэкранах, и выглядели суперсногшибательно.

В те самые лучшие годы, то есть в возрасте 25–30 лет, такие известные модели, как Тайра Бенкс, Милла Йовович, Жизель Бюндхен и Хайди Клум представляли на обозрение зрителей свои тела с великолепными пропорциями. Тайра Бенкс и Жизель Бюндхен при росте 180 см щеголяли бюстами объемом 91,5 см (соотношение 1,97:1) и бедрами объемом 91 и 89 см (соотношение 1,98:1 и 2:1), при этом их талия соотносилась с ростом как 1:3. Хайди Клум при росте 177 см выглядела чуть «худее»: объем груди — 89 см, бедер — 86, талии — 61 см (соотношение 1,99:1; 2,1:1; 2,9:1). А пропорции Миллы Йовович при росте 174 см: объем бедер и груди — 86 (2:1), талии — 61 (2,9:1) позволили ей, ничуть не смущаясь, сыграть в «Пятом элементе» одну из героинь — обладательницу совершенного тела...

НУ ЧТО СРАВНИТСЯ С НЕЮ?

Капуста — долгожительница на огородных грядках. Ее разводили и возделывали еще древние греки, римляне и даже китайцы. Кстати, несколько стран прямо-таки борются за право называться «родиной капусты». Кроме стран средиземноморского бассейна — Италии и Греции, в борьбе принимает участие и Грузия. По мнению местных ученых, капуста впервые появилась на Колхидской низменности — там до сих пор есть дикорастущие «кежера» — растения, сходные по своим качествам с капустой.

Для древних капуста была исключительным лакомством. К примеру, отец египетской красавицы Нефертити очень любил капустные голубцы. И самая красивая женщина всех времен и народов с удовольствием готовила папочке любимое блюдо.

Древних греков от капусты за уши было не оттащить — особенно после того, как один из самых авторитетных эллинов Пифагор высказался в том духе, что «капуста поддерживает постоянно бодрость и веселое, спокойное настроение духа». Греки ели капусту в тушеном, квашеном и свежем виде. А древние римляне предпочитали капусту с солониной и бобами.

Вообще, в мире сегодня известно более 100 видов капусты, а уж сколько существует блюд из нее, не смог бы предположить в свое время даже самый авторитетный эллин.



РАЗДЕЛ ИМУЩЕС

В настоящий момент я в разводе уже более 5 лет. Раздела совместно нажитого имущества у нас с супругом не было. Объясните, пожалуйста, могу ли я подать на раздел дома сейчас?

Подать исковое заявление о разделе имущества вы можете, данного права вы не лишены. Однако стоит помнить, что срок исковой давности составляет три года. Это значит, что если в суде ответчик по делу заявит о его пропуске, суд откажет вам в рассмотрении иска.

В данный момент наш брак на грани развода. Жена грозит взять кредит и разделить долг пополам при разводе. Это реально? Мне действительно придется платить долг за жену?

По общему правилу, установленному Семейным кодексом Российской Федерации, при расторжении брака подлежит разделу все имущество супругов, в том числе долговые обязательства. В то же время законодательство допускает существование у каждого из супругов собственных обязательств.

В случае заключения одним из супругов договора займа или какой-либо другой сделки, связанной с появлением долга, такой долг можно признать общим при некоторых условиях: обязательство возникло по инициативе обоих супругов или было хоть и обязательством одного из них, но все полученное было потрачено на нужды семьи.

Юридически значимым в этом деле является выяснение вопроса, были ли потрачены полученные деньги на нужды семьи. Бремя доказывания данного факта лежит на стороне, которая претендует на распределение долга.

Таким образом, если супруга до расторжения брака возьмет кредит, и он будет потрачен, например, на ремонт совместной квартиры, то такой долг вам придется выплачивать совместно, а если она потратит полученные деньги на собственные нужды (купит себе шубу), то в суде можно будет доказать, что это ее личный долг, и она должна рассчитываться по нему самостоятельно.

Сейчас мы с мужем разводимся. При разделе имущества пришли к такому соглашению: я отдаю ему свою однокомнатную квартиру, купленную до брака, он отдает мне дом, который он купил до брака. Подскажите, как лучше поступить в этой ситуации: подарить друг другу недвижимость (грубо говоря, обменяться еще находясь в браке) или же развестись и оформить договор купли-продажи?

Если вы уже достигли согласия по поводу вашего имущества, но еще не расторгли брак, то самый лучший вариант — заключить брачный договор. Согласно ст. 40 Семейного кодекса Российской Федерации им можно определить имущественные права и обязанности супругов как в браке, так и на случай его расторжения.

Для его заключения вам необходимо обратиться к нотариусу — он поможет составить текст договора и

ТВА ПРИ РАЗВОДЕ

удостоверит ваши с супругом подписи на нем. Этот договор будет являться основанием для регистрации перехода прав собственности на квартиру и дом соответственно.

У меня двое несовершеннолетних детей. Квартира, в которой мы живем, в ипотеке, ипотека оформлена на мужа, я – поручитель. Для оформления ипотеки был использован материнский капитал. Сейчас я собираюсь развестись. Разъясните, как будет происходить деление этой квартиры.

Однозначно ответить на этот вопрос без подробного изучения всех обстоятельств невозможно.

Самый лучший вариант для вас — определить самостоятельно, как вы делите имущество с учетом того, с кем будут жить несовершеннолетние дети. По общему же правилу при расторжении брака совместно нажитое имущество супругов, в том числе долговые обязательства, делятся поровну. Средства же материнского капитала должны быть поделены с учетом прав детей на их долю в нем.

В ближайшее время я собираюсь жениться. В жизни всякое может случиться, и я не исключаю, что, возможно, со временем мне придется развестись. Чтобы обезопасить себя в дальнейшем от судебных тяжб, что лучше сейчас заключить – соглашение о разделе имущества или брачный договор?

Если вы планируете определить ваши с будущей супругой имущественные отношения до заключения брака, то вам подойдет только брачный договор, так как именно он, а не соглашение о разделе имущества, может быть заключен как до государственной регистрации заключения брака (но действовать начнет в этом случае с момента заключения брака), так и в любое время в период брака. Соглашение о разделе имущества супругов может быть заключено в период брака или после его расторжения.

Моя близкая родственница – сирота. Недавно она вышла замуж, а потом получила квартиру по программе жилья сиротам. На данный момент квартира приватизирована. Если вдруг она соберется развестись, то может ли муж претендовать на часть этой квартиры?

Нет, при разводе супруг сироты не сможет претендовать на ее квартиру.

Согласно ст. 36 Семейного кодекса Российской Федерации имущество, принадлежавшее каждому из супругов до вступления в брак, а также имущество, полученное одним из супругов во время брака в дар, в порядке наследования или по иным безвозмездным сделкам (имущество каждого из супругов), является его собственностью.

Квартиры сиротам выдаются безвозмездно, следовательно, даже полученные во время брака, они не могут быть признаны общей собственностью супругов и быть разделены при расторжении брака.

На вопросы отвечала юрист
В.А. Стрижак



НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ ДЛЯ ОФИСНЫХ РАБОТНИКОВ

Я работаю в офисе, сижу по 8 часов за компьютером. После 2 лет такой работы я поняла, что стала набирать лишний вес, скорее всего из-за того, что мало двигаюсь. Но как можно восполнить недостаток движения и перестать набирать вес? Совсем перестать есть?

Сидячий образ жизни офисного работника не добавляет ни здоровья, ни нормального веса. Так, например, ученые подсчитали, что опасность набрать лишний вес и заполучить диабет второго типа у офисных работников увеличивается по сравнению с представителями других работников на 90 %, потому что, если сидеть по 8-9 часов в день, почти не двигаясь, есть риск заработать нарушение пищеварения и обмена веществ, а это прямой путь к набору веса. Но как можно избежать этого? Ученые, тренеры и диетологи дают несколько советов.

НАЧНИТЕ ДЕЛАТЬ УТРЕНнюю ЗАРЯДКУ

Неважно, ходите ли вы в спортзал после работы и по выходным, для сохранения работоспособности и ускорения обмена веществ важна именно утренняя зарядка. Согласно последним исследованиям, те, кто выполняют упражнения в утренние часы, сбрасывают вес быстрее, чем те, кто тренируется после 15:00. Кроме того, они более активны в течение дня.

ВЫБИРАЙТЕ ПАРКОВКУ ПОДАЛЬШЕ

Если вы автоледи, старайтесь парковаться подальше от дома и офиса. Возможно, те несколько десятков метров, которые вы станете проходить от автомобиля и до него в течение дня, как раз и дадут вам то недостающее количество движения, которое вам требуется. Кроме того, всего пятиминутная прогулка несколько раз в день уменьшает беспокойство и опасность депрессии.

ЧАЩЕ ВСТАВАЙТЕ СО СТУЛА

В течение рабочего дня используйте для этого каждую возможность. Если вам надо поговорить по телефону,

вставайте и разговаривайте стоя или ходите в это время. С коллегой из соседних отделов связывайтесь не по внутреннему телефону, а лично. Используйте возможность пройти до их отдела.

НЕ ПЕРЕКУСЫВАЙТЕ НА РАБОЧЕМ МЕСТЕ

Если есть такая возможность, пейте и ешьте в отведенном для приема пищи месте. Мало того, что на офисном столе обитает множество бактерий, так еще и съедается, не отходя от рабочего места, в два-три раза больше, чем нужно.

СЧИТАЙТЕ ШАГИ

Для этого отлично подойдет программа, скачанная на смартфон, фитнес-браслет или умные часы. Согласно исследованиям и рекомендациям ВОЗ, в день нужно проходить не менее 8-10 тысяч шагов. Именно такая нагрузка требуется организму для поддержания тонуса мышц, нормальной работы сердца и утилизации съеденных 2000 ккал. Если вы не добываете до этой нормы, постарайтесь найти возможность пройти недостающие шаги во время прогулки с собакой, например. В том случае, когда нехватка шагов составляет больше половины нормы, не стремитесь сразу добрать ее. Начните с 2 тысяч, не пройдите их максимально энергичным шагом.



ГДЕ ХРАНИТЬ ВИТАМИНЫ

Как только сезонных овощей и фруктов становится все меньше, многие стараются дополнить необходимое количество витаминов купленными в аптеке. Но где их лучше всего хранить?

Прежде всего следует помнить, что витаминные препараты плохо переносят влажность, свет и тепло, теряя свои ценные качества, поэтому подоконник, открытая полочка или шкафчик в ванной не подходят для их хранения. Нельзя держать витамины и в холодильнике, холод разрушает многие химические вещества. Поэтому держите витамины повыше в кухонном шкафчике или ящике, но не у плиты. Так они будут всегда находиться под рукой и при этом подальше от света, тепла, влажности и детей.



СКРАБ СОБСТВЕННОГО ПРИГОТОВЛЕНИЯ

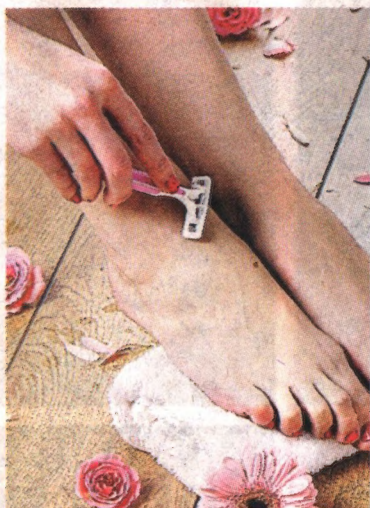
Чтобы кожа, страдающая от слишком сухого воздуха в отапливаемых помещениях, выглядела красиво и была нежной и мягкой на ощупь, хотя бы раз в неделю следует использовать скраб для тела. Его нетрудно приготовить в домашних условиях, при этом вы можете быть уверены, что в его состав входят только натуральные ингредиенты, которые не вызовут зуда и покраснения кожи.

Смешайте в стеклянной банке по 0,5 стакана мелкой морской соли и молотого кофе, 0,25 стакана растительного масла и 20 капель масла эвкалипта. Все хорошенько перемешайте и храните под плотной крышкой. Этого количества обычно хватает на 3-4 применения.

Нанесите скраб на влажную кожу мягкими круговыми движениями, оставьте на 5 минут, а затем смойте под душем.

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ТЕМНЫХ ПОР НА НОГАХ

Я много лет брею ноги, но только в этом году заметила, что на голенях стали появляться крошечные темные пятнышки. Не пойму, что это такое, и не знаю, как от них избавиться.



Обычно так выглядят вросшие волоски, которые появляются после бритья плохо подготовленной кожи, или забитые поры. Вряд ли осенью это может быть пыль, возможно поры впитывают краску, которой покрашена ткань джинсов, брюк или чулочный трикотаж, если эта краска низкого качества. Присмотритесь, если пятнышки выпуклые, скорее всего — это вросшие волоски. В этом случае следует отказаться от бритья хотя бы на месяц и регулярно пользоваться скрабом, после которого желательно пройти по коже сухой щеткой с натуральной щетиной. Так вы дожидаетесь, пока проросшие внутрь кончики волос окажутся на поверхности, после этого их можно будет сбрить с остальными отросшими волосками.

Если пятнышки не выступают над поверхностью кожи, сделайте очищающий скраб, хорошенько смочив соль пахтой, нанесите его на места скопления точек, оставьте на 20 минут, затем смойте. Пахта увлажнит кожу, а соль очистит поры.

ДЕЗОДОРАНТ НЕ ТОЛЬКО ДЛЯ ПОДМЫШЕК

У меня практически нет просвета между бедрами с внутренней стороны, поэтому я часто натираю в этих местах кожу, когда много хожу или ношу джинсы или брюки. Появившиеся натертые места на коже смазываю кремом, но это уже ликвидация последствий, а хотелось бы их избежать.

Действительно, многие страдают от потерь кожи и сыпи, если их бедра постоянно трутся друг о друга. Минимизировать неприятные ощущения и последствия можно, смазывая внутреннюю поверхность бедер дезодорантом или кокосовым маслом каждый раз перед тем, как надеть брюки, джинсы или колготки. Это может снизить интенсивность трения.



ПРЫЩИ НА СПИНЕ И ПЛЕЧАХ

Мой осенне-зимний бич — мелкие прыщики на плечах и верхней части спины. Самое обидное, что я не могу сама ни удалить их, ни чем-то прижечь, потому что не достаю.

Прыщики появляются от того, что под одеждой кожа не дышит, поры забиваются кожным салом и воспаляются. Но их не надо ни выдавливать, ни прижигать. Достаточно купить любой лосьон для жирной кожи, желательно с салициловой кислотой и протирать им кожу с пораженными участками утром и вечером. Поскольку тут точность не важна, вы справитесь и без помощи.

Но, самое главное, надо следить, чтобы одежда, которую вы надеваете, была натуральной, и кожа могла дышать. Если в помещении, где вы работаете, прохладно и приходится носить шерстяные вещи, обязательно надевайте под них хлопчатобумажную футболку.

МАСЛО ВМЕСТО КРЕМА

Многие в холодное время года жалуются на то, что кожа становится слишком сухой не только на лице, руках, но и на теле. Конечно, можно купить крем для тела, но лучше заменить его маслом.



Самым лучшим увлажняющим эффектом обладает кокосовое масло. Если вы хотите, чтобы средство имело приятный запах, добавьте в стакан масла пару капель вашего любимого ароматического масла, перемешайте и храните в темном сухом месте. После душа, пока кожа еще влажная, возьмите в ладонь немного масла, дайте ему нагреться и растаять, а затем нанесите на кожу. Такое средство быстро впитается в кожу, хорошо увлажнит ее и при этом будет абсолютно натуральным.

ЕСЛИ У ВАС ЕСТЬ ЛИСТЕРИН

Все покупают этот ополаскиватель для полости рта, чтобы уменьшать количество бактерий, которые могут вызвать кариес или пародонтоз.

Состав этого средства таков, что он отлично убьет и те микроорганизмы, которые вызывают боль в горле, надо только полоскать не полость рта, а горло.

Листерин поможет, если вдруг обнаружится, что дезодорант закончился, а новый вы забыли купить, ведь причиной запаха пота тоже являются бактерии. Смочите ополаскивателем ватный шарик или тампон и протрите подмышки.

Если в транспорте у вас вспотели ноги в слишком теплых сапогах или ботинках, вернувшись домой, протрите смоченным в листерине тампоном ноги и внутреннюю поверхность обуви, чтобы избавиться от запаха. Этот способ подойдет и для кроссовок, в которых вы занимаетесь в спортзале.





МОДНЫЕ ПРИЧЕСКИ И УКЛАДКИ НОВОГО СЕЗОНА

Тем, кто этой осенью и зимой хочет выглядеть актуально, стоит обратить внимание на эти тренды в моде на волосы:

- Локоны и завитки в стиле арт-винтаж.
- Классический боб и каре.
- Гладкие, зачесанные назад волосы.
- Цвет «клубничный блонд».
- Короткие прически «пикси-кат».
- Косой и прямой проборы.
- Косы и переплетения.
- Прически «мальвинки» в разных вариациях.
- Валики из волос.
- Металлизированные волосы с нанесением на них специальной пасты с блестками.
- Небрежные локоны.
- Низкий «конский хвост».
- Пучки.
- Пышные и «рваные» челки.
- Цвет «светло-пепельный блонд».
- Экстравагантные высокие прически для особых случаев.
- Яркие волосы всех цветов радуги.



КОСЫ И ХВОСТЫ

Обычные косы и хвостики уже надоели? Почему бы не объединить их в одну прическу? Предлагаем вам три варианта такого сочетания.

свой косички.

Соберите волосы вместе и сделайте низкий хвост у нижней линии роста волос. Закрепите хвост красивой резинкой или заколкой.

ВТОРОЙ

Зачешите волосы назад и отделите широкую среднюю часть волос. Поделите ее на две части, каждую из которых заплетите по методу французской косички.

Соберите волосы вместе и сделайте низкий хвост у нижней линии роста волос. Отделите небольшую часть волос от хвостика и обмотайте ими резинку. Закрепите невидимками с внутренней стороны.

Посередине хвостика закрепите еще одну резинку, отделите небольшую часть волос от хвостика и замаскируйте резинку с ее помощью.

Слегка начешите среднюю часть хвостика для придания ему объема.

Украсьте прическу красивой заколкой.

ТРЕТИЙ

Разделите волосы на прямой пробор. По обеим сторонам от пробора отделите часть волос от лба к середине нижней линии роста волос, по диагонали, и заплетите две французских косички. Соедините их вместе и зафиксируйте одной резинкой.

Соберите волосы вместе и сделайте низкий хвостик, не протягивая его полностью через резинку, и создавая петельку.



ПЕРВЫЙ

Зачешите волосы назад и отделите среднюю часть волос. С помощью трех резинок соберите эту часть в хвостик, распределяя резинки через равное расстояние.

По бокам средней части волос отделите небольшие пряди и заплетите их способом француз-





ЕСЛИ ВОЛОСЫ ЖИРНЫЕ

Многие обладательницы жирных волос стараются решать ее проблему, а ее проявление. Волосы быстро теряют свежесть и легкость? Давайте будем их мыть каждый день, да еще желатель-но агрессивными средства-ми, чтобы точно убрать жирность. Но это не выход, потому что частое мытье и сильные средства оконча-тельно лишают волосы есте-ственной защиты. Надо не уча-щать мытье, а искать причину жирности.

Чаше всего эта проблема связана с гормональным дисбалансом, дефицитом цинка в рационе, грибко-выми инфекциями, таки-ми как кандидоз, и даже проблемами с пищева-рением и запорами. Попро-буйте сначала найти у себя какие-то из этих проблем и решить их, и посмотрите, как на это отреагировали ва-ши волосы. А пока ищите ре-шение, постарайтесь найти бо-лее мягкие средства по уходу за волосами.



ДЛЯ КРАСОТЫ ВАШИХ ВОЛОС

Сегодня мы предлагаем вашему вниманию маски, в состав которых входит всего один компонент, который легко купить в ближайшем магазине или аптеке.

ЯБЛОЧНАЯ МАСКА ОТ ЗУДА

Натрите на мелкой терке большое яблоко, нанесите пюре на кожу головы, остатки распределите по воло-сам. Повяжите на голову хлопчато-бумажную косынку, но учтите, что яблоко ее окрасит в ржа-вый цвет. Через 30 минут вымойте голову шампунем, предварительно смыв ма-ску. Рекомендуется повто-рять маску дважды в неделю до избавления от проблемы.



Маска избавляет от зуда кожи головы.

ПИЛИНГ ОТ ПЕРХОТИ ИЗ ВОДОРΟΣЛЕЙ

Купите в аптеке сухие водоросли, истолките их в ступке, насколько возможно и натрите су-хой массой кожу головы, это уберет отмер-шие клетки и перхоть. Затем слегка смочите голо-ву, набирая воду в ладонь, наденьте шапочку для душа и оставьте водоросли на коже на 40 минут, чтобы действовали входящие в их состав компо-ненты. Смойте маску чистой теплой водой.

Если применять такой пилинг раз в неделю, это позволит очистить кожу головы от излишков жи-ра и перхоти, стимулировать рост волос.

ВНИМАНИЕ! Маска-пилинг отлично готовит ко-жу головы для питательной маски, позволяя ее компонентам отлично впитываться в кожу, поэ-тому их рекомендуют проводить в паре.

РЕПЕЙНАЯ МАСКА ОТ ИЗЛИШНЕЙ СУХОСТИ

Нагрейте на водяной бане 2-3 ст. ложки ре-пейного масла (неважно, купленного в мага-зине или приготовленного дома), нанесите его на кожу головы и волосы, оберните голову по-лиэтиленовым пакетом, поверх него махровым по-тенцем и оставьте на 30 минут. Затем вымойте голову шампунем для сухих волос.

Маска отлично убирает излишнюю сухость, питает кожу головы и способствует росту и укреплению волос.

ЖЕЛАТИНОВАЯ МАСКА ОТ СЕКУЩИХСЯ КОНЧИКОВ

Замочите 1 ст. ложку желатина в 0,5 стакана теплой воды, дайте ему набухнуть и нанесите на волосы от середины длины. Если волосы длинные, поднимите их вверх и заколите, если ко-роткие, наденьте шапочку для душа. Через 40 минут смойте маску теплой водой и вымойте голову.

Маска отлично питает волосы и заботится об их поврежденной структуре.

Подготовили Марина ХРИСТЕНКО и Галина УШАКОВА

ОВОЩ ДЛЯ ПРИНЦЕСС

Это в сказке можно превратить тыкву в карету для будущей принцессы, а в жизни можно использовать ее для косметических масок и почувствовать себя принцессой с красивой и здоровой кожей.

В тыкве много энзимов, которые действуют как мягкий, но очень действенный пилинг, при этом увлажняют и выравнивают кожу. А еще в ней достаточно таких важных для кожи витаминов, как А, С и Е, что позволяет тыквенным маскам возвращать коже молодость, стимулируя выработку коллагена. А, главное, маски из тыквы очень просты в приготовлении и использовании.

ДЛЯ ВСЕХ ТИПОВ КОЖИ

Добавьте к 1 ст. ложке отваренной до мягкости и измельченной тыквы столько же кефира (для жирной кожи), сметаны или сливок (для сухой кожи), йогурта (для увядающей кожи) и перемешайте. Нанесите маску на кожу лица на 15 минут, затем удалите ее влажным ватным диском, а кожу ополосните водой комнатной температуры.

Маска разглаживает, увлажняет кожу и возвращает здоровый цвет лица.

МАСКА-СКРАБ

Запеките кусок тыквы до мягкости кожуры. Измельчите вместе с кожурой в пюре, добавьте из расчета на 1 стакана пюре стакан сахара и молотую корицу на кончике чайной ложки, перемешайте. Пользо-

ваться скрабом лучше в душе, так как этого количества хватит не только для лица, но и для всего тела. Нанесите скраб массирующими движениями на лицо и мягкой мочалкой на тело, оставьте его на 5 минут, затем смойте теплой водой.

Тыквенный скраб бережно отшелушивает ороговевшую кожу и восстанавливает ее.

МАСКА ДЛЯ ГУБ

Отожмите 0,25 стакана сока из мякоти тыквы, смешайте его с таким же количеством мягкого творога, перемешайте и слегка взбейте. Несколько раз в день наносите эту смесь на губы и через 5 минут снимайте ватным тампоном, смоченным в воде комнатной температуры. Если за один день использовать всю полученную массу, на завтра не останется следа от трещинок, раздражения и шелушения на коже губ.

ДЛЯ СУХОЙ КОЖИ

Несколько маленьких кусочков тыквы отварите в 0,5 стакана молока до состояния кашицы, разомните, дайте остыть до теплого состояния. К 1 ст. ложке тыквенного пюре добавьте по 1 ч. ложке желтка и меда, если у вас нет на него аллергии. Теплую массу нанесите толстым слоем на кожу лица, шеи и область декольте на 15 минут, затем смойте теплой водой.

Маска увлажняет и смягчает кожу. Чтобы результат был заметен, следует делать маску один раз в неделю на протяжении двух месяцев.

ДЛЯ ЖИРНОЙ КОЖИ

Кусочек сырой тыквы натрите на мелкой терке, к 1 ст. ложке этой кашицы добавьте сырой

белок, перемешайте и толстым слоем нанесите на кожу лица на 20 минут, затем смойте маску прохладной водой.

Маска устраняет жирный блеск, сужает поры, помогает избавиться от угревой сыпи.

ДЛЯ УВЯДАЮЩЕЙ КОЖИ

Отожмите из тыквы 0,5 стакана сока, пропитайте им тонкий слой ваты и положите на лицо на 20 минут, затем умойтесь прохладной водой. Через два дня нанесите на лицо кашицу из тертой тыквы на такое же время, еще через три дня опять вату с соком.

Маски тонизируют кожу и разглаживают морщинки. Рекомендуется делать маску 2 раза в неделю курсом из 15 процедур, чередуя компрессы из сока и маски из кашицы.

ТОНУС И ЕЩЕ РАЗ - ТОНУС

Если почувствовав, что кожа начала стареть и становится дряблой, вы решили пройти серию тонизирующих процедур в салоне (криопроцедуру, обертывание или мануальный массаж), помните, что для достижения хорошего результата надо, чтобы и дома вы использовали для ухода за кожей средства с тонизирующим эффектом. Им обладают морские водоросли, эфирные масла (розмарин, кипарис, можжевельник и сандал) и растительные экстракты (гинкго билоба, тигровая трава, женьшень, морковь, хвощ, плющ). Ищите эти вещества в составе кремов и сывороток или добавляйте по 2 капли на порцию вашего обычного питательного или увлажняющего крема.



ЕСЛИ ВЫ ХОТИТЕ ИДЕАЛЬНЫЕ БРОВИ

В последнее время женщины стали все чаще следовать моде в оформлении бровей, то выщипывая их, то нанося татуаж или раскрашивая не только волоски бровей, но и кожу вокруг них. Как при этом не ошибиться и не испортить свой внешний вид? Чтобы оформить брови красиво, следует знать основополагающие принципы правильной коррекции.

● Бровь должна начинаться на переносице точно над центром ноздри, а заканчиваться, немного выходя за внешний угол глаза.

● Внешняя треть брови должна выделяться красивым изгибом, устремленным вниз.

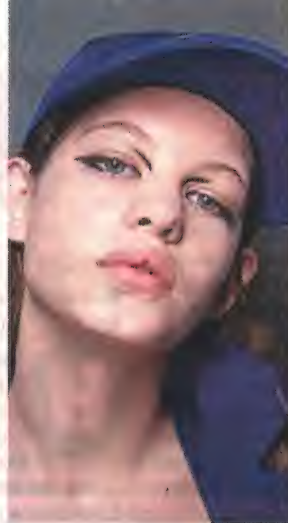
● Не следует сильно выщипывать бровь внутреннего края, это зрительно сильно уменьшит ваши глаза.

● Если вы выщипываете слишком много волос снизу – это придаст вашему лицу удивленное или грустное выражение.

● Классической считается форма брови, когда она начинается как прямая, а ближе к краю имеет слегка изогнутый вид. Такая форма подходит к любой форме лица.

Подготовила Галина КРУПЕНИНА





МОДНЫЙ МАКИЯЖ НОВОГО СЕЗОНА

Среди самых заметных и ярких тенденций макияжа осенне-зимнего сезона можно выделить следующие:

- Украшения для глаз в виде аппликаций из стразов.
- Арт-подводка, когда стрелки рисуют в виде замысловатых линий и фантазийных узоров.
- Голубые и синие тени.
- Разноцветный дымчатый макияж.
- Дымчатый макияж в стиле «гранж».
- Жирные стрелки на внешних уголках глаз.
- Золотистые тени и подводка.
- Акцентированная подводка «кошачий глаз».
- Красная помада.

- Макияж глаз в цвете драгоценных камней.
- Макияж в цвете золотых листьев.
- Необычный акцент на брови.
- Не полностью покрашенные губы.
- Осветленные брови.
- Подводка на складке верхнего века.
- Эффект склеенных ресниц «паучьи лапки».
- Темная помада.
- Цветная тушь для ресниц.
- Яркие неоновые тени.

Подготовила Марина ГРУЗДЕВА



Напишите, пожалуйста, что такое хромодиагностика и как ее проводят.

Хромодиагностику должны проводить всем женщинам, впервые обратившимся к гинекологу. Суть этого метода состоит в следующем. С помощью тампона шейку матки обрабатывают раствором Люголя, а затем осматривают и оценивают окраску тканей. Здоровая ткань равномерно окрашивается в темно-коричневый цвет, а измененные (патологические) участки не окрашиваются и выделяются на темном фоне в виде более светлых участков различных оттенков. Хромодиагностика особенно полезна для определения участков прицельной биопсии.

Что такое «симптом листа папоротника»?

Этот симптом относится к тестам функциональной диагностики, которые проводятся для оценки состояния яичников. Он заключается в лабораторном исследовании слизи из шеечного канала. В норме этот симптом бывает положительным между 7-м и 20-21-м днем нормального менструального цикла.

ЕСЛИ ДОКТОР ЗАПРЕТИЛ

Бывает, что из-за заболевания или излишнего веса врачи советуют ограничить ребенку мучное и сладкое. Чтобы облегчить ему привыкание к ограничению, на семейном совете примите решение, что раз в неделю у вас будет «день пончика» и «день конфет». Тогда вместо того чтобы все время отказывать ребенку — «нет, тебе нельзя сладкое», напомним: «День конфет только через два дня». Уточните у врача, сколько именно конфет и пончиков можно скормить ребенку в такие дни. Понятно, что это будут не килограммы. Если можно несколько конфет или пончиков, не давайте сразу, растяните на весь день, чтобы действительно получился не «обед конфет», а именно день. Ожидание приятного сделает эти дни особенными, дети будут их ждать и заодно научатся терпению.

ВНИМАНИЕ! Хитрость будет действовать только в том случае, если ограничение будет распространяться на всю семью, и остальные ее члены не будут есть вкусняшки в тайне от ребенка. Он это все равно узнает, получится некрайне.



ЕСЛИ МАЛЫШ ЗАБОЛЕЛ

Болеют не только взрослые и дети постарше, иногда возникает необходимость дать лекарство совсем крошечному младенцу. Понятно, что это не таблетка, а жидкое лекарство, и оно произведено с приятными вкусовыми добавками, но кроха остро реагирует даже на смену маминого рациона и отказывается сосать молоко, если она съела что-то острое или слишком пахучее. Как же быть с лекарством? Дать его через соску. Выньте у пустышки наружную часть с колечком, оставив только собственно соску. Шприцем наберите нужное количество лекарства. Снимите с канюли шприца иглу, вставьте его в соску, и когда малыш начнет ее активно сосать, медленно надавите на поршень шприца.

ДЕРМАТОЛОГ ОТВЕЧАЕТ

Кандидат медицинских наук

Ольга ДЕМЬЯНОВА

Напишите, пожалуйста, о демодекозе. Он у меня уже 5 лет, мне сейчас 29. Выглядит это, как очень красное лицо, особенно нос. Подкожный клещ находится очень глубоко, я не могу его вылечить. Перепробовала разные мази и растворы. Дерматолог выписал мне трихопол, супрастин, тетрациклин и нистатин. Пропила курс, не помогло. Что мне делать?

Для начала, хотелось бы определиться с диагнозом. Диагноз «демодекоз» правомочен при нахождении достаточного количества клещей в материале с очагов поражения. Это не 1-2 клеща, случайно угодивших в поле зрения.

«Очень красное лицо» действительно может быть проявлением демодекоза, но, вполне возможно, что это проявление заболевания под названием «Розацеа». Оно, кстати, часто сочетается с демодекозом.

Перспективы следующие. Скорее всего есть смысл рассмотреть вопрос о назначении повторных курсов тетрациклиновых антибиотиков. Предпочтительно Юнидокс-солютаб или Минолексин. Курсы должны быть достаточной длительности (не менее месяца). Для снятия воспалительных явлений необходимо свести к минимуму провоцирующие факторы, способствующие расширению сосудов лица: употребление горячей, острой, пряной пищи и напитков, алкоголя, посещение бани, работа в наклоне, пребывание в жарком помещении, воздействие прямых солнечных лучей, ветра, мороза на лицо.

Можно применять местные препараты на основе пимекролимуса (Элидел) и такролимуса (Такропик, Протопик). Они используются длительно, месяцами, вначале в активном режиме, затем в поддерживающем.

Если действительно обнаруживается достаточное количество клеща, то периодически назначают курсы антипаразитарного лечения: мазь Бензил-бензоата 20 %, простая серная мазь. Зачастую, хороший эффект дает применение крема на основе ивермектина («Солантра»).



КАК ПРИУЧИТЬ К ОВОЩАМ

Ни для кого из мам не секрет, что заставить ребенка есть овощи (мы не имеем в виду картошку) практически невозможно. Причем дети отказываются их не только есть, но даже пробовать. Если вы считаете, что вашему ребенку не хватает в рационе овощей, начните его приучать к ним с выбора. Договоритесь, что вы вместе пойдете на рынок или в супермаркет и позволите ребенку самому выбрать два новых овоща, которые вы будете есть всей семьей. Дома подберите интересные рецепты блюд из этих овощей и приготовьте их вместе. После этого не пробовать то, что выбрано и приготовлено своими руками уже нельзя.

Это отличный способ познакомить малыша не только с овощами, но вообще с новыми продуктами.



ОТВЕТЫ мамам

Ребенку поставили диагноз: аутизм. Помогут ли ему занятия по сенсорной интеграции? Нужны ли они ему вообще?

Аутизм и РАС (расстройства аутистического спектра), согласно статистике, стали диагностировать у детей чаще. Это расстройство возникает вследствие нарушения развития мозга и характеризуется отклонениями в социальном взаимодействии и общении, а также ограниченным, повторяющимся поведением. Индивидуальные проявления аутизма охватывают широкий спектр, от лиц с тяжелыми нарушениями — немых и умственно неполноценных, проводящих время в покачивании, непрестанно машущих руками, до социально активных высокофункциональных аутистов, расстройство которых проявляется в странностях при общении, узости интересов и многословной, педантичной речи.

Социальные нарушения становятся заметными в раннем детстве. Младенцы с аутизмом уделяют меньше внимания социальным стимулам, реже улыбаются и смотрят на других людей, реже откликаются на собственное имя. В возрасте от трех до пяти лет такие дети реже демонстрируют способность к пониманию социальной обстановки, не склонны спонтанно приближаться к другим людям, реагировать на проявление ими эмоций или имитировать чужое поведение, действовать по очереди с другими людьми. В то же время они при-

вязываются к тем, кто непосредственно о них заботится. Детям — аутистам сложно завязывать и поддерживать дружеские отношения. Периодически они могут проявлять приступы гнева. От трети до половины аутистов имеют низкий уровень речевого развития, недостаточный для выполнения повседневных задач. Они реже обращаются с просьбами и делятся своими переживаниями. Возможно возникновение стереотипии — бесцельные движения (взмахи руками, вращение головы, раскачивание туловища). Характерно также ритуальное поведение — выполнение повседневных занятий в одном порядке и в то же время, например, соблюдение неизменной диеты или ритуала облачения в одежду.

От 0,5 % до 10 % лиц с расстройствами аутистического спектра демонстрируют необычные способности, простирающиеся от узких обособленных навыков, вроде запоминания незначительных фактов, до чрезвычайно редких талантов.

Не существует единого оптимального метода терапии; она, как правило, подбирается индивидуально. Проводится коррекционная работа комплексно, группой специалистов различного профиля, включая детского психиатра, невропатолога, логопеда, психолога, педагогов-воспитателей, музыкального работника. На сегодняшний день в лечении стали использовать занятия со специалистом по специально составленным программам в специально оборудованном сенсорно-интегративном зале. Там в процессе занятий под руководством нейропсихолога ребенок насыщается или разгружает свои сенсорные системы: зрительную, слуховую, тактильную, вестибулярную, проприоцептивную, ровно настолько, насколько это необходимо именно ему, для оптимального функционирования; для более лучшей адаптации к условиям детского сада и школы, к требованиям педагогов и социума, к жизни.

На вопрос отвечала врач-педиатр, кандидат медицинских наук Александра ЕМЕЛЬЯНОВА

На вопросы отвечает врач-дерматовенеролог, кандидат медицинских наук Ольга ДЕМЬЯНОВА



Почти год назад я развелась с мужем. У меня есть постоянный партнер, других связей не было. Недавно у меня обнаружили сифилис. Сначала признаки появились у него: шанкр и сыпь, но тогда мы не подозревали, что это сифилис. А через месяц то же самое появилось у меня. Скажите, означает ли это, что он меня заразил? Почему у меня сыпь обильнее, чем у партнера, почему у него она прошла сама, а у меня только после начала лечения? Почему у его жены анализы были отрицательными? Могла ли я заразиться от своего мужа 10 месяцев назад, а болезнь проявилась только сейчас?

Означает это, что неудачно Вы себе выбрали партнера. То, что вначале был шанкр, а потом сыпь, причем вначале у него, а следом у Вас, говорит о свежем заражении в сроки 2-4 месяца, т. е. ни о каком бывшем муже и 10 месяцах разговора нет. Судя по последовательности событий — он является Вашим источником заражения. А судя по отсутствию заболевания у его жены, кроме нее и Вас были другие половые контакты.

Обилие сыпи, характер сыпи, сроки разрешения сильно индивидуальны и зависят от состояния иммунитета конкретного организма. Бонусом в этой ситуации является то, что Вам все-таки поставили диагноз и провели лечение на достаточно ранней стадии заболевания. А дальше, как говорится, «думайте сами, решайте сами» хотите ли Вы быть «одной из» в постели женатого мужика.

ОДЕВАЕМСЯ СПОКОЙНО

Часто осенью и зимой возникает проблема с одеванием, когда ребенок собирается в детский сад, а вы топаетесь на работу. Если малыш капризничает, не уговаривайте долго и не ждите, оденьте его сами. Понятно, что этого нельзя делать постоянно, потому что малыш должен уметь одеваться сам. Но иногда, когда время поджимает, надо просто отвлечь его внимание, сказав: «Подними руки» или «Разведи руки в сторону» и быстро надеть на него куртку. После этого он уже не сможет сопротивляться, потому что куртку надевают в последнюю очередь и открываются от выхода из дома уже невозможно.

Подготовила Галина УШАКОВА



ФАЛЬШИВЫЕ ОБЪЯТИЯ

Все мамы знают, что только на руках малыш засыпает спокойно и быстро. Если его положить в кроватку, он будет кричать, хныкать, потому что ему не хватает объятий и ласки маминых рук. Так создайте ему это ощущение. Насыпьте в силиконовую перчатку рисовую крупу, завяжите резинкой и, уложив малыша в постель, положите перчатку ему на спинку, если он любит спать на животе, или приваливайте к боку, если крохе нравится засыпать на боку. Перчатка создаст привычное ощущение тяжести маминей руки. Конечно, обманывать детей нельзя, но если малыш спокойно спит только на руках, эта хитрость поможет наладить его сон в кроватке, а маме даст возможность отдохнуть или заняться домашними хлопотами.



ПОМОЩЬ И ОБУЧЕНИЕ

Детвору не заставишь убирать за собой игрушки, но помочь маме — святое дело. Что можно поручить малышу 2,5-3 лет, кроме подай-принеси? Отличная помощь и дело по силам ребенку такого возраста — вынуть белье из стиральной машины. Подставьте два таза и попросите переложить в них из машины белье: в один таз только носки, а в другой все остальное. Потом попросите сложить носки по парам в том тазу, где они лежат. Такое простое дело сэкономит вам время для другой работы, а малыш быстрее научится различать цвета и размер предметов и быть внимательным.

ОХ, СПИНКА, МОЯ СПИНКА!

Вряд ли животные могут пожаловаться на то, что у них болит спина. А вот человек расплачивается за свое прямохождение тем, что спина болит практически у всех, от неправильной нагрузки, от недостатка движения, от неправильного сидения, от возраста. Спина может болеть, ответив на неправильное обращение с ней, сильной и резкой болью, а может постоянной тупой, которая изводит еще больше, чем резкая. Как побережь спину, как себя вести, чтобы избежать боли? Ведь по данным ВОЗ четыре женщины из пяти испытывают неприятные ощущения в спине. А, значит, надо предпринимать какие-то меры, чтобы не допустить ухудшения ситуации.

ПОДГОТОВЬТЕСЬ К НАГРУЗКЕ

Если вы знаете, что вам предстоит серьезная нагрузка на спину: надо будет нести тяжесть, много наклоняться или долгое время провести в наклоне, считайте предстоящую работу серьезной тренировкой. А перед тренировкой надо как следует разогреть мышцы, сделать разминку. Так вы убережете спину от травм, позвоночник от боли, а мышцы от растяжения и микрорывов. Разминка перед работой очень проста.

Встаньте на четвереньки, упритесь выпрямленными руками в пол, затем медленно выгните спину, как это делают кошки, потом так же медленно вернитесь в исходное положение. Старайтесь во время упражнения удерживать мышцы пресса в напряжении. Повторите упражнение 8 раз. Не задумывайтесь, насколько сильно вам удастся выгнуть спину, это не важно. Важно выполнять движения мягко и плавно, чтобы межпозвоночные диски, сухожилия и мышцы растягивались без усилий.

ВЫБИРАЙТЕ: ЛЕЖАТЬ ИЛИ ДВИГАТЬСЯ?

Если ваша спина болит все чаще и все сильнее, вам может показаться, что лучший выход — это уменьшить нагрузку, побережь спину и почаще лежать. Не поддавайтесь этому желанию. Понятно, если боль острая и резкая, и сам не захочешь лишний раз двигаться, но если боль постоянная, лучший способ от нее избавиться — это нарастить тренировками мышеч-

ный корсет. Чем крепче будут мышцы спины, чем лучше они будут держать позвоночник, и спина будет меньше болеть.

Нарастить мышечный корсет можно только с помощью регулярных тренировок. И желательно выполнять не просто любые упражнения, а взять несколько занятий в тренажерном зале с тренером. Выбирайте хороший фитнес-клуб, в котором есть врач. Объясните ему свою проблему, попросите подобрать тренера. Он должен разработать лично для вас комплекс, который поможет укрепить те мышцы, которые требуется. Попросите тренера подобрать такие упражнения, которыми впоследствии вы сможете заниматься дома, если у вас нет возможности регулярно ходить в зал. Но заниматься в зале придется до тех пор, пока тренер не скажет, что вы все движения выполняете правильно. Поскольку ваши упражнения носят отчасти лечебный характер, очень важно научиться выполнять их правильно.

ЗАПАСИТЕСЬ ТЕРПЕНИЕМ

От недостатка движения позвонки и мышцы спины разбалтываются, от этого возникает боль в спине, но если вам кажется, что она сразу пройдет, как только вы начнете больше двигаться или выполнять упражнения, вы ошибаетесь. Прежде всего, на первых порах вам придется действовать очень осторожно, ведь хронически больную спину нельзя сразу сильно нагружать, иначе боль не только не уйдет, а, наоборот, усилится. Но слишком беречь себя и спину тоже нельзя, ведь разбаловавшимся от безделья позвонкам и мышцам нужна достаточно серьезная нагрузка, чтобы прийти в

норму. Просто проявите настойчивость и усердие. Физические упражнения не менее

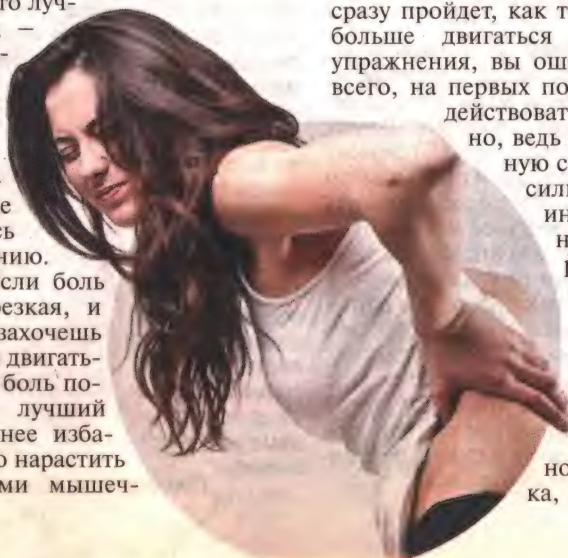


трех раз в неделю, оставляющие после себя усталость и небольшую боль — вот то, что нужно вашей спине. Не надейтесь на быстрый результат, возможно, понадо-

бится несколько месяцев, чтобы вы почувствовали в теле былую легкость. А если вам кажется, что упражнения вряд ли помогут, вспомните, что основанная исключительно на физических нагрузках система Дикюля, поднимает с постели лежачих больных. Если вам некогда ходить в спортзал, тренируйте мышцы спины, используя упражнения, опубликованные в июльском номере нашей газеты.

ПРОВЕРЬТЕ ИЗГИБЫ

Всем нам мамы в детстве напоминали: «Не горбись! Держи спину прямой!» Но в идеале позвоночник не должен быть совершенно прямым, таким он бывает только у новорожденных, а потом в процессе роста формируются два изгиба, которые позволяют спине выдерживать нагрузки. Первый изгиб — внешний, чуть выше лопаток, формируется, когда малыш учится сидеть, когда ему еще трудно удерживать спину прямой, и он слегка горбится. Второй изгиб появляется у маленького человечка, когда он учится ползать. Ему приходится прогибаться поясницу, и это помогает сформироваться внутреннему изгибу в районе поясницы. Проверьте себя, есть ли у вас эти изгибы. Дело в том, что те, кто в детстве сразу начал ходить, не ползая, часто имеют слишком прямую спину, у них пояснич-



ный прогиб очень плохо сформирован, от этого спина может болеть даже у очень молодых людей.

Чтобы проверить, встаньте, прислонившись к стене лопатками, ягодицами и пятками. Положите руку на поясницу, чтобы почувствовать легкий изгиб. Рука должна легко проходить между спиной и стеной. Выделяйте хотя бы пять минут каждый день для того, чтобы постоять у стены. Так вы научите свой позвоночник находиться в естественном для него положении, что поможет вам сохранить хорошую осанку на долгие годы и предохранит от болей в спине.

РАСТЯГИВАЙТЕ СУХОЖИЛИЯ

Часто из-за долгого ношения каблучков или неудобной обуви под коленные сухожилия постоянно находятся в состоянии напряжения, отчего тазовая область тела принимает неправильное положение. Это тоже может вызвать боли в спине. Чтобы их избежать, тем, кто любит каблук повыше, желательно выполнять хотя бы пару раз в неделю специальные упражнения для растяжения сухожилий. Став эластичнее, они позволят тазу сохранять правильное положение.

Лягте на пол, поднимите правую ногу вверх, не сгибая, обхватите правой рукой икроножную мышцу и тяните ногу на себя настолько это возможно в течение 10 секунд, затем опустите ногу. Сделайте 6-8 повторов, затем поменяйте ногу.

РАСПРЕДЕЛЯЙТЕ ВЕС ПРАВИЛЬНО

Считается, что только вес менее 2,5 кг в одной руке или на одном плече не наносят



серьезного вреда спине. Если вам приходится носить постоянно с собой большой вес, делите его на две части, например, отложите

часть груза из дамской сумочки в небольшой портфель или пакет. Распределяя вес правильно, вы сможете избежать боли в верхней части спины.

МЕНЯЙТЕ ПЛЕЧО

Вы любите носить сумки на плече? Тогда обязательно меняйте плечо хотя бы через день, пусть даже для этого вам придется нести сумку на неудобном плече. Дело в том, что неся сумку на плече, вы инстинктивно приподнимаете его, чтобы лямка не соскочила, поэтому если вы носите сумку всегда на одном плече, постепенно оно становится выше второго, и у вас развивается сколиоз. Не верите? Повесьте сумку на привычное вам плечо, встаньте перед зеркалом и внимательно посмотрите на плечи, сравните их высоту. Да, разница может быть незначительной, но даже 0,5 см искривляют позвоночник.

ПРЕДПОЧТИТЕ РЮКЗАК

Пару лет назад мода подкинула женщинам прекрасную возможность по-



заботиться о своей спине, предложила в качестве альтернативы привычной дамской сумочке — изящный рюкзачок. Понятно, что спортивный рюкзак не наденешь с офисной одеждой, а небольшой модный рюкзачок — пожалуйста. Это идеальноеместилище груза, которое позволяет распределять его вес сразу на два плеча и переносить его, давая нагрузку самым сильным мышцам спины, которые находятся в верхней части.

Некоторые скажут рюкзачки выходят из моды, но обратите внимание, как много деву-

шек и женщин продолжают их носить. Мода модой, а здоровая спина важнее.

ПОДНИМАЙТЕ С ПРИСЯДА

Поднять с пола, наклонившись, можно только что-то совсем легкое. Но даже при этом надо стараться держать спину прямо, этому поможет слегка согнутая в колене опорная нога и немного отведенная назад вторая нога.

А если надо поднять большой вес, поступайте, как штангисты: присядьте, держа спину прямо, возьмите в руки предмет, прижмите к туловищу и подни-



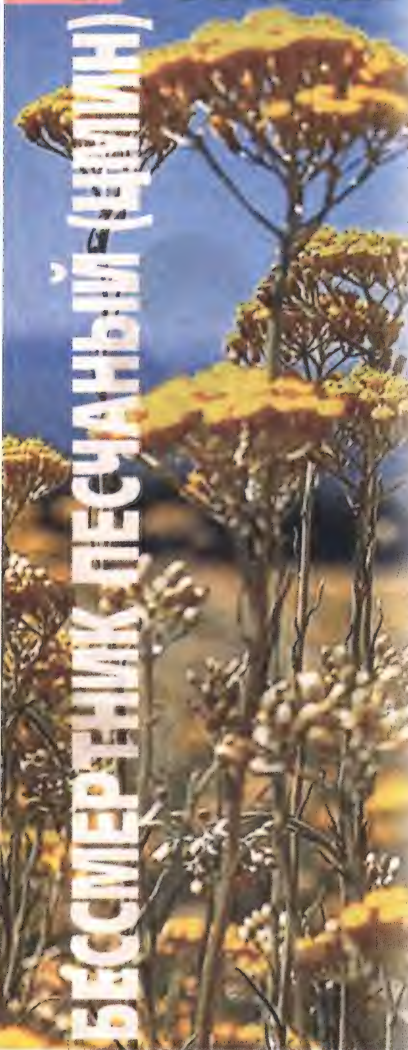
мите, выпрямляя ноги. В этом случае работать будут мышцы ног, а если вы станете поднимать тяжелую вещь, наклонившись, вся нагрузка упадет на мышцы спины.

РАССЛАБЛЯЙТЕСЬ ПОД МУЗЫКУ

Время от времени больной спине надо давать отдых. Самое лучшее в такой момент прилечь и расслабиться, хотя бы на полчаса. Но как выяснили ученые, желательно не просто лежать, а под классическую музыку. Тогда это будет не просто релаксация, а почти лечение, ведь классическая музыка позволяет всем мышцам расслабиться полностью.

Подготовила
Валентина ЖИЛИНА





Лекарственным сырьем являются соцветия бессмертника. Собирают не полностью распустившиеся цветки в начале цветения, до раскрытия боковых корзинок. Соцветия с цветоносами длиной до 1 см срезают ножом или ножницами, сушат в тени в хорошо проветриваемом помещении, разложив слоем до 1-2 см. Высушенное сырье хранят в сухом темном месте до 3 лет.

Соцветия бессмертника содержат флавоноидные гликозиды, флавоноиды, эфирное масло, сахара, смолы, дубильные вещества, сапонины, высокомолекулярные спирты, красящие вещества, соли натрия, калия, кальция, железа, марганца, витамины С и К.

Бессмертник обладает антибактериальной активностью, желчегонным и противовоспалительным действием. Препараты бессмертника используют преимущественно при заболеваниях печени и желчевыводящих путей (холецистите, желчно-каменной болезни, гепатитах), а также желудочно-кишечного тракта и почек. Они усиливают секрецию желчи желудочного и панкреатического соков, повышают тонус желчного пузыря, изменяют химический состав желчи, увеличивают содержание холатов, уменьшают уровень билирубина и холестерина, способствуют выведению песка и мелких камней при желчно-каменной болезни. У больных улучшается общее состояние, проходят рвота и тошнота, тяжесть «под ложечкой», боли в области желчного пузыря.

В народной медицине бессмертник применяют при желтухе, водянке, циррозе печени, почечно-каменной болезни, простуде, бронхите, белях, аскаридозе, кожных заболеваниях (например, лишае), плохой работе желудка и поджелудочной железы.

Helichrysum arenarium (L) Moench

Многолетнее травянистое растение семейства сложноцветных высотой 20-35 см с коротким черно-бурым деревянистым корневищем. Стебель прямостоячий, листья очередные, ланцетно-линейные, войлочно-опушенные, 2 см длиной. Нижние листья продолговатые, суженные в черешки, средние и верхние — сидячие. Цветки мелкие, трубчатые, оранжевые или желтые в многочисленных шаровидных корзинках, собранных в щитковидные метелки. Цветет с конца июня до сентября. Плоды созревают в августе-сентябре. Сорванное растение сохраняет естественную окраску в течение многих лет, за что и получило свое название — бессмертник.

Растет на песчаных почвах в степных районах европейской части России, в Предкавказье, Южной Сибири.

ЛЕКАРСТВЕННЫЕ ПРЕПАРАТЫ

Отвар

● 1-2 ст. ложки измельченных цветков бессмертника залить 200 мл воды комнатной температуры, нагревать под крышкой на кипящей водяной бане при частом помешивании в течение 30 минут, снять с

БОЛИТ ШЕЯ — К ПСИХИАТРУ!

Немецкие ученые считают, что боль в шее — это проблема скорее психологическая, чем физиологическая. Участниками исследования стали 448 пациентов, чувствовавших хотя раз в жизни боль в шее. После заполнения и исследования стандартных анкет ученые установили, что у 20% из них была депрессия, а 28% испытывали тревогу. Кроме этого выяснилось, что люди, перенесшие тревогу или депрессию, испытывали более сильную боль по сравнению с теми, у кого не было стрессов. Поэтому ученые считают, что боль в шее — повод обратиться к психиатру или психотерапевту.



ВОСПАЛЕНИЕ ОТ КАРТОШКИ

Врачи из английского города Маутхемптона на основании многолетних наблюдений пришли к заключению, что аппендицит чаще всего воспаляется у людей, предпочитающих картофель. Меньше шансов заболеть у тех, кто ест много апельсинов, фасоли и гороха.



ПОБОЧНЫЙ ЭФФЕКТ В ПРОЦЕНТАХ

Чем старше человек, тем больше вероятность возникновения у него побочных эффектов, связанных с применением лекарственных средств. Риск возрастает также с увеличением количества препаратов, принимаемых одновременно. При назначении двух-трех препаратов побочные эффекты возникают примерно у 6% больных. Если принимаете семь и более лекарств одновременно, эта цифра увеличивается до 20%.

«ЯЗЫК» ПРОТИВ МОРЩИН

Врачи-косметологи утверждают, что люди, говорящие по-английски, приобретают преждевременные морщины. Резкость звуков английской речи требует быстрых и интенсивных движений лицевых мышц, а это приводит к появлению морщин. А вот испанский язык благодаря своей мягкости и плавности, напротив, полезен для кожи лица.



огня, настоять 10 минут. Процедить и довести объем кипяченой водой до 200 мл. Принимать по 1 ст. ложке 3-4 раза в день за 10-15 минут до еды как желчегонное средство, при зудящих дерматозах, глестах.

Настой

● 1 ст. ложку измельченных цветков бессмертника залить 200 мл холодной кипяченой воды, настаивать 8 часов, процедить. Принимать по 1/2 стакана 4 раза в день за 20 минут до еды при заболеваниях печени.

Настойка

● 1 ст. ложку измельченных цветков бессмертника залить 1 стаканом 40%-ного спирта или водки, настоять в темном месте 14 дней, периодически встряхивая, процедить. Пить по 1 ст.

ложке 3 раза в день за 30 минут до еды при болезнях печени, экземе, псориазе, глестах.

РЕЦЕПТЫ НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЫ

● При желтухе принимать растертые в порошок соцветия бессмертника по щепотке 3 раза в день до еды, запивая отваром корней хмеля (1 ст. ложку измельченных корней залить 300 мл холодной воды, настаивать ночь, утром прокипятить 5 минут, процедить).

● 1 ст. ложку соцветий бессмертника залить 1 стаканом кипятка, настаивать, укутав, 30-40 минут, процедить. Принимать по 1/3 стакана 2-3 раза в день за 30 минут до еды при пониженном артериальном давлении.

● 1 ст. ложку соцветий бессмертника залить 250 мл воды, кипятить на слабом огне 1 час, процедить. Пить в теплом виде по 1/2 стакана 2-3 раза в день до еды при гастрите с нормальной кислотностью.

● 1 ст. ложку соцветий бессмертника залить 100 мл кипятка, настаивать 2 часа, процедить. Делать ванночки и тампоны при геморрое и трещинах прямой кишки.

СБОРЫ С БЕССМЕРТНИКОМ

● Цветки бессмертника — 4 части, листья трилистника водяного — 3 части, листья мяты

перечной, плоды кориандра — по 2 части.

1 ст. ложку смеси залить 2 стаканами кипятка, настаивать 20 минут, процедить. Принимать в теплом виде по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды как желчегонное средство при заболеваниях печени.

● Цветки бессмертника — 4 части, трава тысячелистника, листья мяты перечной, плоды кориандра — по 2 части.

1 ст. ложку смеси залить 2 стаканами кипятка, настаивать 20 минут, процедить. Принимать в теплом виде по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды как желчегонное средство при заболеваниях печени.

● Цветки бессмертника, кукурузные рыльца, трава тысячелистника, листья мяты перечной, листья крапивы, листья подорожника — по 1 части, трава зверобоя, цветки ромашки — по 2 части.

1 ст. ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, настоять 1 час, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды в теплом виде как желчегонное средство при заболеваниях печени, при хроническом анацидном гастрите.

АПТЕЧНЫЕ ПРЕПАРАТЫ БЕССМЕРТНИКА

● «Фламин» — сухой концентрат из цветков бессмертника.

Представляет собой порошок желтого цвета, горький на вкус. Препарат увеличивает желчеотделение, разжижает желчь, уменьшает концентрацию желчных кислот и содержание билирубина и холестерина в крови, усиливает тонус желчного пузыря, стимулирует секреторную функцию желудка и поджелудочной железы. Назначают при хронических воспалительных заболеваниях печени, желчного пузыря и желчных путей (холециститах, холангитах). Принимают по 1 таблетке 3 раза в день за 30 минут до еды, запивая теплой водой. Курс лечения 10-40 дней.

● Экстракт бессмертника сухой — гранулированный порошок из соцветий бессмертника. Назначают по 1 г 3 раза в день в течение 2-3 недель при острых и хронических заболеваниях печени, желчного пузыря и желчных путей (гепатитах, холециститах).

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

Препараты бессмертника малотоксичны, но при длительном применении могут вызывать застойные явления в печени. Больным гипертонией перед приемом препаратов бессмертника нужно посоветоваться с лечащим врачом, так как они несколько повышают кровяное давление.



ПРИПРАВЫ В СТРЕССОВОЙ СИТУАЦИИ

Считается, что злоупотребление острыми приправами — перцем и горчицей — вредно для здоровья. Но немецкие ученые реабилитировали эти продукты. Оказывается, вещества, содержащиеся в перце и горчице, благотворно влияют на работу сердца, улучшают кровообращение, ускоряют вывод из организма алкоголя и других шлаков. Особенно рекомендуется употреблять эти приправы людям, находящимся в стрессовой ситуации, потому что они способствуют выбросу гормонов надпочечников и позволяют организму лучше справиться с перегрузками.



ДАВЛЕНИЕ И ОСТЕОПОРОЗ

Британские медики на основании проведенных исследований установили связь между повышенным артериальным давлением и развитием остеопороза. Оказалось, что у людей с нормальным давлением возрастное снижение плотности костей происходит в два раза медленнее, чем у людей с высоким давлением. Повышению давления способствует натрий, он же приводит к выведению из костей кальция. Поэтому врачи советуют пожилым людям употреблять в пищу меньше соли не только для снижения давления, но и для укрепления костей.



МОЛОЧНИЦА + ДИСБАКТЕРИОЗ

Большинство женщин хотя бы однажды в жизни сталкивались с такой проблемой, как молочница. В современном мире лечение молочницы не представляет трудностей. Множество аптечных препаратов достаточно успешно борются с этой инфекцией. Однако, по последним наблюдениям медиков, избавиться навсегда от молочницы не удастся, если у вас есть проблемы с кишечником. Врачи обратили внимание, что дисбактериоз способствует появлению дрожжевых инфекций, в том числе и молочницы. И дисбактериоз, и молочница вызваны одним микроорганизмом — грибом Candida. Их развитие — один из первых признаков ослабления работы иммунной системы человека и возникновения нарушений в работе гормональной системы.

Поэтому, приступая к лечению молочницы, стоит вспомнить не было ли у вас недавно пищевого отравления, кишечной или энтеровирусной инфекции, а так же не принимали ли вы антибиотики. Если вы страдали чем-то из перечисленного, то лечить надо одновременно и молочницу, и дисбактериоз. Только в этом случае лечение даст результат.



Осенняя пора – напряженное время для садовода. Последние приготовления перед первыми холодами отнимают массу времени и сил. В этом круговороте осенних забот особенное место занимают хлопоты с цветами. Устроить на зиму луковичные и корневищные растения утомительное, трудоемкое и рискованное дело. От правильно подобранного времени выкопки и условий хранения зависит красота клумбы в будущем сезоне. Для чего вообще нужно выкапывать некоторые многолетние растения на зиму? Далеко не все из них боятся морозов и вполне сносно зимуют в грунте. Так в чем же смысл тратить время горячей осенней порой, а потом всю зиму заботиться о них и переживать, что сгниют или погибнут от грибка? Ответ прост: те растения, которые зимуют в открытом грунте, как правило, выкапывают не из-за чувствительности к холоду, а ради сохранения сортности и обеспечения более долгого и обильного цветения. Например, так поступают с сортовыми тюльпанами. Они действительно не вымерзают в зиму, но если оставить их так на год-другой, на третий в лучшем случае, они выкинут по весне листья. Цветов от них можно уже не дожидаться. Таким образом, растения, нуждающиеся в периоде покоя, можно разделить условно на три группы: те, которые не выносят отрицательных температур и не могут зимовать в открытом грунте даже в теплых регионах страны, растения, нуждающиеся в выкопке ради сохранения сорта и улучшения цветения, и наконец, те, вокруг которых постоянно идут споры, копать или не копать.



КРАСАВИЦЫ, КОТОРЫЕ БОЯТСЯ ХОЛОДА

К первой группе относится красавица **георгина**. Нежные клубни этого растения настолько чувствительны к холоду, что оставлять ее зимовать на улице означает просто убить. Выкапывать георгины начинают, когда листья перехватятся первым заморозком. Для начала необходимо удалить ствол, оставив 10–15 см.

Это нужно, чтобы не повредить почки на клубнях. Затем надо подкапывать ви-



лами с двух сторон, и только после этого осторожно извлечь клубни. Обкапывать необходимо, поскольку корневища георгин очень хрупкие, если копать лопатой, можно повредить их, это повлечет проблемы в хранении, места отлома сильно подвержены гнили. На следующем этапе корневища очищают от земли и обрезают старые корни. Материнский клубень тоже необходимо удалить, поскольку он больше не даст новых почек.

Затем клубни промывают и осматривают. Все пораженные участки удаляют, присыпав срезы толченым углем, и просушивают в прохладном месте 1–2 недели до образования плотного слоя на поверхности. Когда основные манипуляции окончены, стебель укорачивают до 5 см, а готовые к зиме коровища помещают в ящик, пересыпают сухим переском, опилками или вермикулитом и отправляют на хранение в погреб.

Некоторые садоводы хранят луковицы в парафине. Это более трудоемкий способ, но он обеспечивает лучшую сохранность посадочного материала. Для такого хранения клубни после просушки разделяют и окунают в расплавленный парафин сначала одной стороной, а затем другой. Когда парафин застынет, корневища складывают в ящик и без обсыпки хранят в прохладном месте. Для того, чтобы избежать ожогов, клубни опускают в парафин такой температуры, которую терпят пальцы.

Кроме георгин чувствительны к низким температурам **канн**. Эти прекрасные нежные растения нуждаются в теплой зимовке в большинстве регионов страны. Для хранения корневища канн выкапывают, очищают и, уложив в ящики, пересыпают смесью песка, торфа и опилок, а затем переносят в прохладное темное место. Если погреб в зиму вымерзает до температуры ниже нуля, стоит подобрать для хранения посадочного материала помещение с устой-



ВАРЕНИКИ С ТЫКВОЙ

Испеките тыкву весом около 1 кг, мякоть измельчите в пюре. На растительном масле поджарьте до готовности очень мелко порезанную луковицу и сладкий перец. Смешайте тыкву, овощи, добавьте 2 стакана натертого сыра, немного сухого тимьяна, посолите, поперчите, перемешайте. Приготовьте тесто как на пельмени, раскатайте, вырежьте кружки по размеру как на вареники. Положите в каждый кружок тыквенную начинку, защипите. В большом сотейнике разогрейте растительное масло, выложите в него вареники, чтобы они не соприкасались друг с другом, когда они поджарятся снизу, влейте столько воды, чтобы вареники были покрыты ею на четверть, накройте крышкой и тушите 5 минут, затем снимите крышку и дайте воде испариться. Вам придется несколько раз повторить этот процесс, чтобы приготовить все вареники. Вы так же можете просто сварить их.



РЫБА С ПОМИДОРАМИ И МАСЛИНАМИ

Застелите противень пергаментом, выложите на него очень тонко порезанную полукружками маленькую луковицу или 1 лук шалот, 1 тонко порезанный зубок чеснока, 400 г помидорчиков черри (крупные разрежьте пополам). Полейте овощи 0,25 стакана растительного масла, посыпьте солью, перемешайте руками, поставьте в разогретую духовку и запекайте, пока помидоры не начнут выделять сок и аромат. Выньте противень из духовки, перемешайте помидоры, выложите поверх них 4 филе белой рыбы, смажьте ее растительным маслом, посолите, поперчите, засыпьте 0,5 стакана маслин без косточек и поставьте запекать до готовности рыбы. Перед подачей посыпьте рыбу зеленью петрушки, зеленым луком и базиликом или другой зеленью по желанию.

МИКС ИЗ КУРИЦЫ И КРЕВЕТОК В КОКОСОВОЙ ПАНИРОВКЕ

Смешайте по 1 стакану муки и газированной воды со вкусом лайма, по 1 ч. ложке молотого имбиря, соли и черного перца. Отдельно смешайте 2,5 стакана кокосовой стружки или натертого кокоса и 1,25 стакана панировочных сухарей. 0,5 кг очищенных креветок и 2 порезанных на маленькие кубики филе куриной грудки опустите сначала в жидкое тесто, затем в панировку, обожмите ее руками, чтобы лучше прилипла, и пожарьте во фритюре сначала креветки потом курицу. Подавайте с вашим любимым соусом.



СВИНИНА С САЛЬСОЙ

Для сальсы смешайте порезанные мелкими кубиками 2 очищенных свежих персика, 1 сладкий красный перец, 1 пикантный перец без семян, 1 красную луковицу, 2 ст. ложки рубленой кинзы, 1 измельченный зубок чеснока, посолите, поперчите, заправьте 1 ст. ложкой сока лайма.

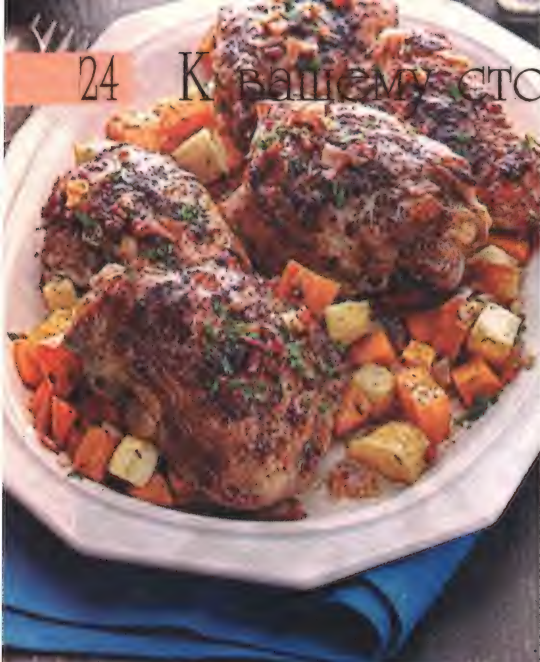
Отдельно смешайте 2 ст. ложки оливкового масла, по 1 ст. ложке коричневого сахара, любимой вами приправы, по 1 ч. ложке сушеного тимьяна и розмарина, 0,5 ч. ложки соли. Натрите этой смесью кусок свиной вырезки весом в 0,5 кг и запекайте его на гриле или в духовке до готовности. Порезьте мясо на ломти и подавайте с сальсой.



КУРИЦА С ПОМИДОРАМИ

Разогрейте в сотейнике 1 ст. ложку растительного масла и обжарьте на нем до золотистого цвета и готовности порезанную на порционные кусочки куриную грудку, предварительно посолив и поперчив ее. Курицу переложите в миску, а в сотейник добавьте 0,25 стакана бальзамического уксуса и 2 измельченных зубка чеснока. Когда пойдет аромат, добавьте 300 г разрезанных пополам помидорчиков черри, посолите и тушите их на слабом огне до мягкости. Выложите в сотейник курицу, полив ее выделившимся томатным соком и переложив помидорчиками, посыпьте 2 ст. ложками порезанного базилика, каждый кусочек курицы накройте ломтиком моцареллы. Закройте сотейник крышкой и тушите курицу с помидорами, пока сыр не расплавится. Подавайте блюдо горячим.





КУРИНЫЕ БЕДРА С ОВОЩАМИ

В миске смешайте по 3 ст. ложки растительного масла и горчицы, 2 ст. ложки бальзамического уксуса, по 0,5 ч. ложки соли и перца, обмажьте этой смесью 6 небольших куриных бедер, накройте миску крышкой или пленкой и поставьте в холодильник на ночь.

Смажьте противень маслом, выложите на него курицу, промежутки заполните смесью из приправленных растительным маслом, солью и перцем кубиков моркови, картофеля и лука. Запекайте овощи и курицу в духовке до готовности. Три ломтика бекона поджарьте до хруста, раскрошите, разделите на две части, к каждой добавьте по 1 ст. ложке порезанной петрушки. Одну часть смешайте с овощами, второй перед подачей посыпьте курицу.

КУРИЦА С ЛИМОНОМ

Разрежьте 0,5 кг филе куриной грудки на порционные куски.

Смешайте в миске 0,5 стакана муки, 1 ст. ложку приправы для курицы, 1 ч. ложку соли и цедру 1 лимона, обваляйте в этой смеси куски курицы и обжарьте на раскаленном масле до готовности с обеих сторон. Добавьте в сковороду 0,5 стакана куриного бульона, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 измельченных зубка чеснока и порезанный кружочками лимон в кожуру (не забудьте удалить из него косточки). Тушите все вместе, пока половина жидкости не испарится, посыпьте рубленой зеленью петрушки.



БОЛОНЬЕЗЕ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ

Мелко нарежьте в комбайне 350 г шляпок шампиньонов, выложите грибы, протрите чашу и измельчите в ней до размера рисового зернышка разделенный на соцветия кочан цветной капусты весом около 1 кг.

Налейте в сотейник 0,25 стакана растительного масла и 2 ст. ложки сливочного, обжарьте на нем до золотистого цвета измельченные грибы, добавьте 1 крупную луковицу, порезанную кубиками и еще 2 ст. ложки сливочного масла. Когда лук станет золотистым и мягким, добавьте 6 порезанных зубков чеснока, 1 пикантный мелко порезанный перец и 1 ст. ложку мелко порезанного розмарина. Готовьте овощи, помешивая, 3 минуты, затем добавьте треть стакана густой томатной

пасты, а через 2 минуты цветную капусту. Посолите смесь по вкусу и готовьте, пока капуста не станет мягкой. В это время сварите в подсоленной воде 0,5 кг рожков ригатонни, не доварив 1 минуту до указанного на пачке времени. Шумовкой переложите макароны в сотейник, добавьте туда 1 стакан натертого пармезана, 2 ст. ложки сливочного масла, влейте 1 стакан жидкости, в которой варились макароны, и готовьте, пока макароны не будут готовы и не пропитаются соусом. Попробуйте блюдо, при необходимости досолите. Разложите макароны по тарелкам и посыпьте натертым сыром и зеленью.



ФАРШИРОВАННЫЕ БАКЛАЖАНЫ ПО-МОРОККАНСКИ

Тушите в кастрюле до готовности 200 г чечевицы с любимыми пряными специями (лучше марокканскими) и 2 стаканами измельченных помидоров (можно консервированных), посолите, поперчите. При тушении можете добавлять воду, но потом дайте лишней жидкости испариться. У 4 маленьких баклажанов срежьте полоску мякоти с одного бока, выньте ложкой часть мякоти, чтобы получилась лодочка, посолите. На раскаленном масле обжарьте баклажаны почти до готовности сначала со стороны среза, потом с обратной стороны. Переложите баклажаны в форму для запекания, заполните чечевицей, посыпьте смесью из тертого пармезана и панировочных сухарей, взятых поровну. Запекайте баклажаны в разогретой духовке до мягкости, перед подачей посыпьте зеленью.



НОГА ЯГНЕНКА С МЯТНЫМ СОУСОМ

Мелко измельчите и смешайте в блендере пучок розмарина, 0,75 стакана растительного масла и зубки от 2 головок чеснока. Ногу ягненка посолите, поперчите и смажьте розмариновой смесью. Запекайте ногу в духовке до готовности и подавайте с мятным соусом.

Для соуса смешайте 1 мелко нарезанный зубок чеснока, 2 стакана натурального йогурта, большой пучок мелко порезанных листьев мяты, 1 ст. ложку лимонного сока, посолите и поперчите по вкусу.

Если вы будете есть всю ногу сразу, удвойте количество ингредиентов для соуса.



ПИРОГ СО ВКУСОМ ТИРАМИСУ

На 1 порцию: 60 г овсяных хлопьев измельчите в муку, добавьте к ней 2 ст. ложки размолотого льняного семени и 0,5 ч. ложки разрыхлителя. Взбейте до устойчивых пиков 1 белок от крупного яйца, добавьте к нему 0,5 ч. ложки ванильного экстракта и 0,25 ч. ложки кофейного экстракта или 1 ст. ложку очень крепкого сваренного кофе. Соедините мучную смесь и белковую, осторожно перемешайте, дайте тесту постоять 5-10 минут, затем испеките из него 3 толстых больших оладьи до золотисто-коричневого цвета и хрустящих краешков. Для крема взбейте миксером 75 г мягкого творога, 0,5 банана и, если есть, добавьте на кончике ложки кофейного экстракта. Переслоите оладьи кремом, посыпая его какао порошком, дайте постоять 5-10 минут и подавайте.



ПИРОГ С АПЕЛЬСИНАМИ

Смажьте маслом форму для пирога. Нарежьте 2 апельсина как можно тоньше, удалите семена. В сотейнике или кастрюле смешайте 0,75 стакана сахара и 6 ст. ложек воды, поставьте на средний огонь. Доведите сироп до кипения и варите, периодически перемешивая, пока он не станет темно-янтарного цвета, около 10 минут. Снимите кастрюлю с огня и осторожно добавьте 4,5 ст. ложки сливочного масла и 0,25 ч. ложки соли, перемешивайте до получения однородной массы. Вылейте карамельную смесь в смазанную маслом форму. Поверх нее, начиная с центра формы, выложите кружки апельсина немного внахлест, продвигаясь к внешнему краю. Для теста смешайте в миске 2 стакана муки, 1 ч. ложку разрыхлителя, 0,5 ч. ложки соды и 0,75 ч. ложки соли. Отдельно взбейте миксером полпачки сливочного масла и стакан сахара до пышности, затем добавьте по одному 3 крупных яйца, продолжая взбивать, добавьте 1 ч. ложку ванильного экстракта, 1 ч. ложку апельсиновой цедры, перемешайте и, добавляя порциями мучную смесь и 1 стакан пахты, замесите тесто. Когда тесто станет однородным и гладким, аккуратно выложите его поверх апельсинов, разгладьте и выпекайте пирог в разогретой духовке до чистой лучины – 35-40 минут. Готовый пирог силиконовой лопаткой отделите от бортиков формы, переверните пирог на блюдо и дайте немного остыть перед подачей.



ПИРОГ С МИНДАЛЕМ

Смешайте 0,5 стакана размягченного сливочного масла, 0,25 стакана жидкого меда, цедру 1 лимона, 0,5 ч. ложки ванильного экстракта и взбейте все миксером до сливочного состояния, добавьте 4 желтка и взбивайте еще 1 минуту. Затем добавьте 1,25 стакана миндальной муки, 1 стакан кукурузной муки, 1 стакан сыра рикотта и хорошенько вымесите тесто до однородной консистенции.

Взбейте 4 белка до мягких пиков, добавьте к ним 0,25 стакана меда и взбивайте, пока белки не окрепнут. Осторожными движениями соедините белки с мучной смесью, выложите все в застеленную пергаментом форму, посыпьте хлопьями миндаля или рубленными миндалем и выпекайте в разогретой духовке, пока зубочистка, вставленная в центр, не останется чистой. Сначала может показаться, что центр пирога мягковат, но дайте пирогу полностью остыть и центр станет плотным. Оставьте пирог в форме до полного остывания.

ЯБЛОЧНЫЙ ПИРОГ-ПЕРЕВЕРТЫШ

Очистите, разрежьте на четвертинки и удалите сердцевину у 6 яблок. Перемешайте их с соком половины лимона и 0,33 стакана сахара, дайте постоять 15 минут, чтобы яблоки пустили сок и пропитались сахаром. В сковороду, которую можно ставить в духовку, растопите 6 ст. ложек сливочного масла, всыпьте туда стакан сахара и, помешивая, готовьте, пока сахар не приобретет цвет бледной карамели. Снимите сковороду с огня, выложите в нее в один слой яблоки красивым кругом, начиная от центра, влейте сок, который дали яблоки, и готовьте их в карамели 20-25 минут, поливая жидкостью из сковороды. Раскатайте лист готового бездрожжевого слоеного теста, вырежьте из него круг чуть больше диаметра сковороды, сделайте в нем 4 отверстия. Снимите сковороду с огня, накройте яблоки тестом, заверните края теста по бортикам до дна. Запекайте пирог в разогретой до 200 градусов духовке около 20 минут. Переверните готовый пирог на блюдо. Если яблоки прилипли к сковороде, соскоблите их шпателем. Готовый пирог сразу же подавайте со взбитыми сливками.





АРБУЗ К НОВОМУ ГОДУ

Если вы хоть раз в жизни жалели, что на праздничном изобильном новогоднем столе не хватает только арбуза, ничто не мешает вам восполнить эту нехватку. Понятно, что арбуз в наше время можно купить в супермаркете и зимой, но это будет заграничный арбуз, который по вкусу нашему и в подметки не годится. Хотите попробовать арбуз зимой? Возьмите несколько слегка недозрелых арбузов, обмажьте их глиной, дайте ей высохнуть и храните лакомство в сухом месте.



КОГДА ОСЕЛКА НЕТ ПОД РУКОЙ

Бывает, что нож надо срочно подточить, чтобы закончить нарезание, а ножеточки или оселка нет под рукой и искать его некогда. Гораздо проще найти на кухне любую керамическую посуду. Неважно, будет это горшочек, чашка или блюдо. Переверните его и проведите несколько раз ножом вверх-вниз по необоженному ободу доннышка. Этого будет достаточно, чтобы нож на какое-то время вновь стал острым.

8 ИЛИ 15?

Казалось бы, что проще, чем сварить яйца вкрутую. Поставил на огонь и пусть варятся, не надо настолько пристально следить за временем, как если бы вы варили яйца всмятку или в мешочек. Но, оказывается, на часы посматривать все-таки придется. И время варки зависит от цели.

Если вы собираетесь есть яйца, варите их не больше 8 минут, иначе желток будет слишком сухим, его будет трудно проглотить. Но класть, например, в салат такие яйца нежелательно, при измельчении они превращаются в кашу, делая вид салата очень неопрятным. Поэтому если вам нужны яйца на салат, варить их придется не менее 15 минут. Тогда и нарезанные, и натертые они останутся в салате такими кусочками, какие и требовались.



В ХОЛОДНУЮ ИЛИ КИПЯЩУЮ?

Вы заливаете картошку кипящей водой, чтобы она побыстрее сварилась? Вот, и многие так делают. И вроде бы ничего страшного в этом нет, кроме того, что вкус и витамины немного пострадают при таком способе приготовления.

Оказывается, без ущерба для вкуса и витаминного состава овощи, растущие в земле (корнеплоды) следует заливать водой комнатной температуры и варить до готовности. Совсем другое дело — приготовление овощей, которые растут над землей: все виды капусты, тыква, кабачок, помидоры, бобовые. Вот их как раз надо класть в кипящую воду. «А как же фасоль?» — спросите вы. Замочите, отцедите, а потом кладите в кипящую воду, варить фасоль в той воде, в которой она полежала, нельзя.



СОДА ПРОТИВ ЗАПАХА И НАЛЕТА

Всем известно, что сода обладает отличными абсорбирующими и чистящими свойствами, поэтому она незаменима, если надо избавиться от неприятного запаха или убрать трудно удаляемый налет. Подробнее о свойствах соды читайте в следующем номере.

СОДА ПЛЮС ЛАВАНДА

Иногда в шкафах с одеждой появляется легкий запах слежавшихся вещей, который быстро впитывают все вещи. Убрать его можно, поставив в шкаф коробочку или баночку со смесью соды и масла лаванды (5-10 капель на 100 г соды). Сода «соберет» плохой запах, а лаванда добавит приятный аромат и заодно отпугнет моль.



СОДА ПЛЮС УКСУС

Если забывать проветривать посудомоечную машину, в ней со временем появляется запах сырости, от которого довольно легко избавиться, надо лишь не забыть поставить на ночь в машину на верхнюю полку стакан с обычным уксусом и рассыпать по дну соду тонким слоем, а утром включить машину на полный цикл. Такой простой способ поможет не только убить неприятный запах, но и очистить машину.

СОДА ПЛЮС ПЕРЕКИСЬ

На швах между кафельными плитками в ванной и на кухне часто появляется плесень. Чтобы убить ее используйте две смеси. Смешайте в равной пропорции в бутылке с распылителем воду и уксус. Сбрызните жидкостью швы, а затем протрите смесью из 3 частей соды и 1 части перекиси. Уберите остатки соды мокрой тряпкой.

ЗАВАРИТЕ СОДУ

Если вы предпочитаете заваривать чай в чайнике, а не класть в чашку пакетик, наверняка, вы уже сталкивались с тем, что внутри заварочного чайника на стенках и дне поселяется налет, который практически невозможно убрать, потому что рука внутрь не пролезает. Правда, в Средней Азии ценят такой налет, ведь этот живой танин. Но если вам не нравится неопрятный вид чайника, растворите в 0,5 л горячей воды 2 ст. ложки соды и вылейте в чайник. Через 5 часов вымойте и хорошенько ополосните чайник, от налета не останется и следа.

НАТРИТЕ СОДОЙ

Потемневшие от времени и соприкосновения с воздухом серебряные украшения и столовые приборы не надо начищать, надо просто намазать их содовой пастой (добавьте в соду немного воды, чтобы получилась паста), оставить полежать пару часов, затем вымыть и вытереть насухо.



Подготовила Валентина ЖИЛИНА

ПОЧТА
РОССИИ

ОФОРМЛЯЙТЕ ПОДПИСКУ НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА



на сайте
podpiska.pochta.ru



в мобильном приложении
Почты России



через почтальона

Доставка
На адрес получателя (на адрес доставки заказа)

Адрес

ФИО получателя

Месяцы подписки
2021 Янв Фев Мар Апр Май Июн Июл Авг Сен Окт Ноя Дек

1 месяц 29 Р
за полгода 174 Р



Мы заботимся о Вашей безопасности! Ваше здоровье – главный приоритет

Инструкция по оформлению подписки на печатную прессу через сайт Podpiska.Pochta.RU

1. Выберите журнал и газету из 5 000 изданий:
 - a. по индексу,
 - b. по теме и профессиональным интересам,
 - c. по алфавиту,
 - d. по части названия,
 - e. из списка самых популярных
 - f. по полу и возрасту (детям, женщинам, опытным читателям, мужчинам).
2. Выберите способ доставки.
3. Введите данные получателя: адрес доставки, ФИО.
4. Выберите период подписки.
5. Пройдите простую процедуру регистрации или авторизуйтесь на сайте.
6. Оплатите заказ.

Инструкция по оформлению подписки онлайн через МОБИЛЬНОЕ ПРИЛОЖЕНИЕ ПОЧТЫ РОССИИ

1. Зайдите в мобильное приложение Почты России.
2. В правом нижнем углу выберите раздел «Еще».
3. Нажмите на строчку «Подписка на журналы и газеты».
4. Выберите журнал и газету из 5 000 изданий:
 - a. по индексу,
 - b. по теме и профессиональным интересам,
 - c. по алфавиту,
 - d. по части названия,
 - e. из списка самых популярных
 - f. по полу и возрасту (детям, женщинам, опытным читателям, мужчинам).
5. Выберите способ доставки.
6. Введите данные получателя: адрес доставки, ФИО.
7. Выберите период подписки.
8. Пройдите простую процедуру регистрации или авторизуйтесь на сайте.
9. Оплатите заказ.



УКРАШЕНИЯ, ЧТОБЫ СТАТЬ КРАШЕ



Понятно, что всякой женщине хочется быть красивой, стильной, интересно, необычно выглядеть. Кто-то для исполнения этого желания использует макияж, кто-то модную одежду, а кто-то уделяет большое внимание украшениям, стараясь подобрать для себя что-нибудь эдакое. Такая возможность появилась несколько лет назад, когда ювелиры и дизайнеры придумали совершенно необычные украшения, с тех пор они так и не вышли из моды, и многие женщины до сих пор с удовольствием их носят.

О каких украшениях идет речь? Все знают, что женщины носят кольца и перстни, серьги, цепочки, бусы, браслеты, ожерелья. Но дизайнеры смогли всех удивить, придумав кольца для кутикулы и ногтей. Оказалось, что достаточно удобно можно носить кольцо, не только сдвинув его до конца пальца, но на любой фаланге или даже на двух или трех сразу. На большом пальце такие широкие на несколько фаланг кольца смотрятся ничуть не хуже, чем на остальных пальцах. Еще интереснее и изящнее смотрятся на руках кольца для первых фаланг, которые могут выглядеть как тонкие колечки, а могут быть похожими на накладки для ногтей. Не менее удивительны кольца, которые можно надеть на два пальца сразу. Но какими разными они не были бы, необычность этих колец сразу бросается в глаза. С ними ваши изящные руки не останутся без внимания.

Изменения и нововведения коснулись и браслетов. Их теперь не обязательно носить на запястье или предплечье; многие предпочитают привычным браслетам — наладонные. Такие браслеты могут иметь любые формы, быть скромными или причудливо изукрашенными, проходить через тыльную сторону ладони или выглядывать между пальцами. Некоторые дизайнеры создают комплекты, соединяя привычные браслеты с наладонными и кольцами на все фаланги.

Если украшения нового вида не встречались вам в ювелирных магазинах и отделах бижутерии, попробуйте поискать их в интернет-магазинах, наверняка найдете что-то, что вас заинтересует.

Подготовила Валентина ЖИЛИНА



Удлиненный жилет крупной вязки с высоким свободным воротником-стойкой связать не сложно, а тепло от этой работы вы будете получать весь холодный период года. Носить его можно и под верхнюю одежду, при этом воротник удачно заменит шарф. Запаситесь толстыми нитками и хорошим настроением и смело принимайтесь за работу.

Не забывайте сделать образец узора и в процессе вязания сверять полотно с выкройкой и своими мерками.

Вам потребуется: толстые нитки коричневого цвета (шерсть 50%, акрил 50% 100 м/100 г) — 800 г, спицы № 4-5, игла для сшивания, пуговица Ø 30 мм.

Узоры:

— узор с обвитием петель. Для образца наберите четное количество петель, плюс две кромочные, например 10 петель.

1-й ряд: кром. п., *накид, 2 лиц., затем левую спицу введите перед работой под накид и наденьте его на две провязанные лиц. п., как бы провязывая их через накид*, от* до* повторяйте до конца ряда, кром. п..

2-й и все четные ряды вяжите изнаночными петлями. Повторяйте узор с 1-го ряда.

Описание работы:

Жилет связан в поперечном направлении. Начните вязание с края правой полочки.

Перед, правая полочка: наберите на спицы 44 п. и вяжите 30 см узором по описанию, затем вверх полотна со стороны горловины закройте 14 п. и продолжайте вязать вверх еще 6 см (для будущей проймы), затем наберите 14 п. взамен ранее закрытых петель и вяжите спинку на высоту 35 см. Снова закройте 14 п. вверх полотна жилета со стороны горловины и провяжите 6 см. Наберите 14 п. взамен ранее закрытых и продолжите вязание в сторону левой полочки на высоту 30 см, затем закройте все петли в одном ряду. Это будет край левой полочки.

Вы получили основное полотно жилета. По отметкам на выкройке зашейте плечевые швы (по 5 см в сторону переда и спинки от линий пройм).

Воротник: наберите петли из края горловины и основным узором свяжите стойку общей высотой 16 см. Через 3 ряда от начала вязания стойки в 2-х см от бокового края сделайте петлю для пуговицы. Для этого, начиная ряд, провяжите 3 п., затем 2 п. вместе, 2 накида подряд, 2 п. вместе, продолжите вязания ряда. В следующем ряду один накид провяжите лицевой петлей, второй — изнаночной. Свяжите еще 10 см стойки и сделайте вторую такую же петлю. Довяжите стойку до нужной высоты и закройте все петли. При сгибании стойки обе петли должны совпадать и застегиваться на одну общую пуговицу.

Вам останется только пришить пуговицу на правую сторону жилета.

Примечание: если имеющиеся у вас нитки не соответствуют нужной толщине, то вы можете вязать нитками в 2-3 сложения.



Теплый кардиган свободного покроя из толстых ниток с объемным воротником и манжетами, связанные узором «шишечки», можно носить и с элегантными платьями и с одеждой для отдыха. Вязать такой кардиган будет занятием увлекательным, а простой узор и толстые нитки и спицы ускорят этот процесс.

Не забывайте сделать образец узора и в процессе вязания сверять полотно с выкройкой и своими мерками.

Вам потребуется: нитки коричневого цвета (шерсть 50%, акрил 50% 100 м/100 г) — 850 г, спицы № 3,5 - 4,0, игла для сшивания.

Узоры:

— узор «шишечки» по Схеме. Для образца наберите нечетное количество петель, плюс 1 петля для симметрии, плюс 2 кромочные петли, например, 9 петель.

1-й ряд: кром., *из одной п. провяжите лиц., нак., лиц., 3 п. провяжите вместе*, от* до вяжите до конца ряда, закончите ряд: из одной п. провяжите лиц., нак., лиц., кром. петля.

2-й ряд: лицевые петли

3-й ряд: изнаночные петли

4-й ряд: кром., *3 п. провяжите вместе, из одной п. провяжите лиц., нак., лиц.* от* до* повторяйте до конца ряда, закончите ряд — 3 п. провяжите вместе, кром. петля

5-й ряд: изнаночные петли

6-й ряд: лицевые петли

7-й ряд: узор повторяйте с 1-го по 6-й ряды. Обратите внимание, что «шишечки» связаны в каждом 3-м ряду. Можно шишечки вывязывать в каждом 4 и т.д. ряду, в этом случае они приобретают более вытянутую форму.

— изнаночная гладь для основного полотна кардигана

— платочная вязка для обвязки планок

Описание работы:

Перед, правая полочка: наберите на спицы 25 п., свяжите 4 р. платочной вязкой, затем изн. гладью довяжите полочку до линии проймы (50 см), закройте со стороны бокового шва 4 петли, в последующих рядах сделайте 2 убавления по 1 п. через ряд и до линии горловины (еще 11 см), вяжите без убавлений. Для горловины закройте со стороны центра переда 7 п., а затем в последующих рядах убавьте 3 раза по 1 п. через ряд. Оставшиеся 9 п. довяжите до линии плеча и закройте все петли.

Для планки наберите из края полочки петли из расчета 3 п. из 4-х вертикальных рядов, свяжите планку 4 ряда платочной вязкой. Закройте все петли планки.

Левую полочку свяжите симметрично правой.

Спинка: наберите на спицы 50 п., свяжите 4 р. платочной вязкой, затем изнаночной гладью довяжите до линии проймы (50 см), закройте с каждой стороны спинки со стороны боковых швов по 4 петли, в последующих рядах сделайте 2 убавления по 1 п. через ряд и вяжите без изменения количества петель 18 см от линии проймы. Для горловины закройте в центре спинки 16 п. и закончите каждое плечо спинки по отдельности. Со стороны горловины сделайте по 1 убавлению в двух следующих рядах и закройте все петли плеча. Второе плечо закройте симметрично первому.

Рукава: наберите на спицы 30 п. Свяжите 4 р. платочной вязкой, затем по Схеме 1 свяжите 10 р. узором «шишечки», а затем до оката рукава вяжите без изменения количества петель. Для оката рукава закройте в начале и в конце ряда по 4 п., а далее убавляйте по 1 п. с каждой стороны рукава через 2 ряда. Через 43 см от начала вязания рукава закройте все петли.

Воротник: сшейте плечевые швы, наберите из края горловины петли и свяжите воротник высотой 18 см.

Сборка: сшейте боковые швы, рукава, вшейте рукава в проймы.

Условные обозначения:

- изнаночная петля
- лицевая петля
- кромочная

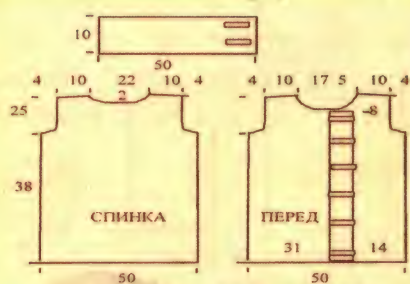
- из одной петли провяжите три: лиц., накл., лиц.
- 3 петли провяжите вместе



10	+	3	3	3	3	3	3	+		
9	+	-	-	-	-	-	-	+		
8	+							+		
7	+	3	3	3	3	3	3	+		
6	+							+		
5	+	-	-	-	-	-	-	+		
4	+	3	3	3	3	3	3	+		
3	+	-	-	-	-	-	-	+		
2	+							+		
1	+	3	3	3	3	3	3	+		
		1	2	3	4	5	6	7	8	9

pannipro

раппорт



Теплый удлиненный жилет с ассиметричной застежкой, с красивой вставкой с волнистым узором, с высокой стойкой и модными удлиненными пуговицами непременно уютно согреет вас в холод, а его рыжий цвет отлично подойдет девушкам с рыжими волосами.

Не забывайте сделать образец узора и в процессе вязания сверять полотно с выкройкой и своими мерками.

Вам потребуется: нитки рыжего цвета (шерсть 50%, акрил 50% 100 м/100 г) — 700 г, спицы № 3,5, игла для сшивания, 8 пуговиц в форме палочек длиной 35 мм.

Узоры:

- по **Схеме**, вставка на схеме приведена полностью
- резинка 1х1 (чередование 1 лицевой и 1 изнаночной петель)
- платочная вязка.

Описание работы:

Перед: правая полочка шире левой на 17 см, кроме того, ширина планки на каждой полочке составляет 5 см, которая вяжется платочной вязкой одновременно с полочкой. В готовом виде ширина правой полочки вместе с планкой — 36 см, а левой — 19 см.

Для правой полочки наберите на спицы 37 п. и вяжите вверх 10 р. следующим образом: 7 п. для планки вяжите платочной вязкой, а 30 п. — резинкой 1х1. В 5-м ряду сделайте прорезную петлю для пуговицы, для чего провяжите 2 п. от края планки, свяжите 2 п. вместе, 2 накида, 2 п. вместе, довяжите ряд до конца (по рисунку). В следующем ряду первый из накидов свяжите лиц. п., второй — изн., далее вяжите эти петли, как и всю планку, платочной вязкой. Всего на планке сделайте 6 п. через 12 р. друг от друга.

Начиная с 11 ряда вяжите следующим образом: 7 п. платочной вязкой, 1 лиц. (для разделения планки и узора по **Схеме**), 15 п. по **Схеме**, остальные петли ряда — лицевая гладь. Вяжите таким образом до проймы, на высоту 38 см. Закройте со стороны бокового шва 4 п. одновременно, в последующих рядах провяжите еще 3 раза по 2 п. вместе через ряд. От линии проймы, не меняя рисунка, провяжите 17 см, закройте планку, узорную вставку в одном ряду и довяжите плечо, убавив со стороны горловины 3 раза по 1 п. через ряд. Довяжите до линии плеча и закройте все петли.

Для левой полочки наберите на спицы 22 п. и вяжите вверх 10 р. следующим образом: 7 п. для планки вяжите платочной вязкой, а 15 п. — резинкой 1х1. Начиная с 11 р. вяжите следующим образом: 7 п. платочной вязкой, 15 п. лицевой гладью. Вяжите таким образом до проймы, на высоту 38 см. Закройте со стороны бокового шва 4 п. одновременно, в последующих рядах провяжите еще 3 раза по 2 п. вместе через ряд. От линии проймы, провяжите 17 см, закройте планку и довяжите плечо, убавив со стороны горловины 3 раза по 1 п. через ряд. Оставшиеся петли довяжите до линии плеча и закройте все петли.

Спинка: наберите на спицы 52 п. и вяжите вверх 10 р. резинкой 1х1, затем всю спинку вяжите лицевой гладью. Через 38 см закройте со стороны боковых швов по 4 п. одновременно, а в последующих рядах провяжите еще по 3 раза с каждой стороны спинки по 2 п. вместе через ряд. От линии проймы, провяжите вверх 23 см, закройте по центру 18 п., затем каждое плечо спинки довяжите по отдельности, закрывая со стороны горловины еще по 2 п. через ряд. Оставшиеся 5 п. закройте в одном ряду.

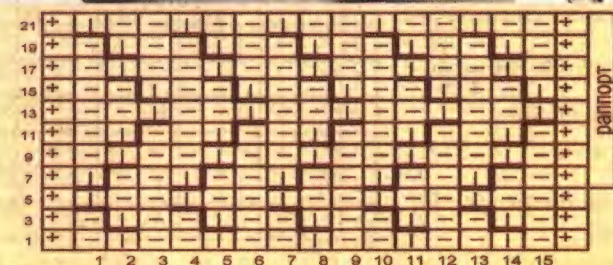
Стойка: сшейте плечевые швы, наберите петли из края горловины и свяжите вверх 18 р. резинкой 1х1. Не забудьте сделать на стойке 2 прорезные петли для пуговиц. Первую петлю сделайте в 3-м ряду стойки, вторую — в 15-м р. Закройте все петли.

Проймы: наберите петли из края проймы и свяжите 4 р. резинкой 1х1. Закройте петли. Так же обвяжите и вторую пройму.

Сборка: Вам осталось пришить пуговицы к левой полочке.

Условные обозначения:

- — изнаночная петля
- — лицевая петля
- — кромочная
- — 1 лиц. снять на всп. спицу, оставить перед работой, изн. петля, лиц. со всп. спицы
- — 1 изн. снять на всп. спицу, оставить за работой, лиц., изн. со всп. спицы провязать лиц.



Схема



Рис. 1



Рис. 2

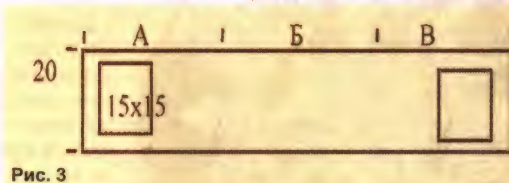


Рис. 3

Узоры:

- крючком, для основного полотна и карманов — по Схеме
- спицами, для манжет — резинка 1х1

Описание работы:

Для начала свяжите прямоугольник, направление вязания - снизу вверх. Ширина прямоугольника равна 110 см, которая складывается из ширины спинки (36) и двух длин рукавов (по 37 см). Высота прямоугольника равна 70 см. После довязывания планки, переходящей в воротник шальку и подгибом воротника, высота кардигана будет равна 80 см в готовом виде.

Начало работы: Рис. 1 Наберите цепочку из 180 в.п. и узором по Схеме свяжите прямоугольник высотой 70 см.

Манжеты: Рис. 1 наберите на спицы 28 петель и свяжите прямоугольник шириной 22 см и высотой 15 см. Закройте все петли. Так же свяжите и второй манжет.

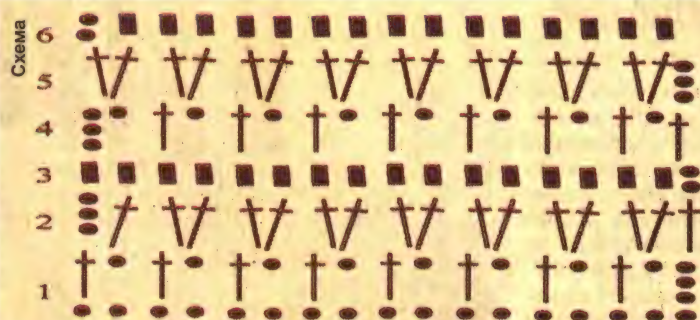
Пришейте манжеты к левой и правой сторонам прямоугольника. Сверните прямоугольник в поперечном направлении пополам. Место сгиба и стороны для соединения обозначены на выкройке. Сшейте боковые части прямоугольника и манжеты с левой и правой стороны по указанным стрелкам.

Кардиган после сшивания см на Рис. 2.

В таком виде тоже можно носить кардиган, но мы его немного уложим и получим более интересную вещь.

Итак, нам надо связать планку шириной 20 см (Рис. 3), которая связана в продолжении сторон А, Б, В. Сторона А — правая полочка, сторона Б — горловина спинки, сторона В — левая полочка. Основным узором по Схеме свяжите поочередно указанные стороны, поверните вязание и таким образом свяжите необходимое количество рядов на высоту 20 см. В процессе вязания кардиган можно примерять на себя и корректировать ширину и длину.

Карманы: Узором по Схеме свяжите два квадрата со сторонами 15 см и пришейте их в нижней части полочек.



Условные обозначения:

- — воздушная петля (в.п.)
- ┆ — столбик без накида (ст.б/н)
- ⊥ — столбик с накидом (ст.с/н).

Подготовила Юлия ИВАНОВА

Кардиган, связанный на основе прямоугольника, с дополнительно привязанной планкой, переходящей в воротник шальку и с накладными карманами, понравится вам своей необычной формой и ажурностью, напоминающую шаль.

Не забывайте сделать образец узора и в процессе вязания сверять полотно с выкройкой и своими мерками.

Вам потребуется: нитки серого цвета (шерсть 50%, акрил 50% 240 м/100 г) — 550 г, спицы № 3,5, крючок № 3, игла для сшивания.





ТОЧЕЧНАЯ РОСПИСЬ

Если в вашем доме давно лежат без дела старые виниловые пластинки, а вы хоть немного умеете рисовать — превратите их в арт-объекты.

Для росписи пластинок вам понадобятся акриловые краски-контуры, они выпускаются в тюбиках с тонкими наконечниками. Это густые краски, ими удобно ставить такие точки, чтобы при желании получался выпуклый рисунок. Покупайте контуры для стекла и керамики, они хорошо ложатся на любую твердую поверхность.

Перед началом работы обезжирьте пластинку спиртом, дайте ему высохнуть, нанесите разбивку карандашом и приступайте. Чтобы точки получались ровными и красивыми, держите тюбик строго вертикально, надавливайте на него с одинаковой силой и резким отрывистым движением поднимайте вверх. Для красоты рисунка надо следить, чтобы расстояние между точками было одинаковым. Бракованные точки уберите смоченной в спирте ватной палочкой. Для одной точки — одна палочка. Если точку нельзя убрать, не коснувшись других, подожгите 10-15 минут и подденьте ее канцелярским ножом. Удачных вам рисунков.

ОДЕЖКА ДЛЯ ТАБУРЕТА

Со временем мягкие сиденья на табуретах приминаются, вытираются и их хочется заменить. Если вы не умеете перетягивать сиденья, просто смастерите для них необычные чехлы.

Разрежьте старые трикотажные футболки на ленточки, потяните каждую из них, чтобы края ленточек завернулись внутрь, и разрежьте на кусочки нужной длины, она зависит от того, какой величины петельки вы хотите получить, но не менее 20 см. Из мягкой ткани сшейте круглую или квадратную основу, она должна быть на 10-15 см больше сиденья табурета. По периметру подверните ткань, чтобы потом продернуть в нее резинку. Но сначала, сворачивая из каждого отрезка трикотажа петельку, пришейте их ряд за рядом, начиная с периметра основы и заканчивая центром. Только после этого вставьте резинку в кулиску и затяните ее так, чтобы чехол хорошо надевался на табурет и при этом плотно сидел.

Если у вас нет футболок разного цвета, можете сделать чехол одноцветным.



ДЖИНСЫ СТАЛИ МАЛЫ

Если вы слегка пополнили в талии, и джинсы, которые отлично на вас сидят, с трудом сходятся на талии: стоять в них еще можно, а сидеть уже нет, просто немного увеличьте их в том месте, где они стали узковаты. Купите в магазине швейной фурнитуры широкую резинку. Вырежьте с обеих сторон часть пояса и верха джинсов от места, где вшивается карман, до бокового шва. Замените вырезанные части на вшитую резинку. Носить джинсы будет гораздо комфортнее. Единственный недостаток этого метода — верх вам придется носить на выпуск, чтобы замаскировать резинку.

ОРИГИНАЛЬНАЯ ПОДСТАВКА ДЛЯ НОЖЕЙ

Конечно, подставку для ножей с наполнителем из тонких пластиковых волокон можно купить в магазине, но она будет непрозрачной, и кроме удобства вы ничего не получите. Другое дело подставка из стеклянной емкости. Да еще с наполнителем на выбор: деревянные шпажки, тонкие спагетти, разноцветная фасоль. Такая подставка будет радовать глаз.





ПО ПОСЛЕДНЕЙ МОДЕ

В Европе в последнее время очень модными стали всевозможные корзины из подручных материалов, которые можно использовать для хранения белья, детских игрушек, рукоделия. Мы предлагаем вам смастерить модную корзинку из серого войлока или жесткого фетра. Размеры корзинки будут зависеть от размеров куска войлока и вашего умения строить чертежи. К сожалению, мы не можем дать точный чертеж с размерами, просто постарайтесь выкроить корзину, как показано на фото, а потом собрать ее, соединяя части через прорези.



НЕ ПРОСТО БОКОВИНА

Шкаф с книгами или сувенирами, у которого боковая сторона находится на виду, легко превратить в сюжетную картину. Покрасьте боковину кракелюрным лаком, чтобы состарить, и добавьте несколько элементов, вырезанных из плотного картона или фанеры и покрашенных акриловой краской.



ПОДВЕСНОЕ КАШПО

Если вы любите выращивать эпифитные растения, которым не нужен грунт, тогда вам, наверняка, понравится идея смастерить подвесные кашпо из обычных металлических губок для посуды. Разверните губки, чтобы получилась проволоочная труба, натяните на круглые горшки или плафоны и оставьте на несколько дней, чтобы проволока приняла нужную форму. Один конец свяжите, поместите внутрь росток теландии или другого растения эпифита и подвесьте. Все что надо делать дальше, это любоваться растением и время от времени сбрызгивать его чистой водой.

Таким же способом можно выращивать орхидеи, но в этом случае на дно сетчатого кашпо придется положить немного мха, а уже поверх него поместить орхидею.





ЗАБАВНЫЕ ВЫКЛЮЧАТЕЛИ

Такой обыденный предмет, как выключатель, очень просто превратить в акцентную деталь интерьера и придать помещению оригинальную изюминку. Как это сделать? Присмотритесь к нашим идеям.

Можно сшить из ткани специальное украшение в виде животного, растения или любого другого предмета.

С помощью цветных несмываемых маркеров можно нарисовать забавную рожицу спящего кота или другого домашнего питомца. Для интерьера в морском стиле в качестве декора подойдут ракушки и цветной песок.

Из пластики можно сделать сезонные украшения, например, подготовить снеговика для будущих праздников.

КАК ХРАНИТЬ БАНТИКИ И ЗАКОЛКИ

Как часто нам приходится тратить много времени на то, чтобы отыскать нужную заколку или бантик для дочери, когда надо собираться в школу или детский сад! Такой проблемы больше не возникнет, если сделать красивое и веселое хранилище для аксессуаров в виде личика девочки с косичками. Такую поделку, кстати, можно сделать вместе с дочкой.

Для основы возьмите плотный картон и вырежьте из него круг подходящего размера.

Такой же круг нужно вырезать из синтепона, для придания объема лицу.

Из светлой ткани вырежьте круг побольше, с запасом, чтобы обернуть ткань на обратную сторону. Приклейте ткань с обратной стороны клеевым пистолетом или пришейте.

Вышейте, сделайте аппликацию или нарисуйте лицо.

Из ниток мулине, хлопчатобумажной или шерстяной ткани заплетите косички и прикрепите к личику.





ШАРФИКИ

Интересный шарфик из капрона с мелкими рюшами, конечно, не согреет в холода, но зато придаст вашему образу неповторимый шарм.

Сшейте из капрона длинный прямоугольник и украсьте множеством мелких оборочек.

Прошлогодний шарф в полоску заиграет яркими красками, если украсить его пайетками в цвет полосок.

Пришейте пайетки вручную. Чем крупнее пайетки, тем эффектнее будет ваш аксессуар.



ШНУРОВКИ

Вставьте в кулиску капюшона несколько длинных шнурков разного цвета и закрепите их металлическими стопперами.

Чтобы сделать шнуровку на спинке, нужно сделать на ней соответствующий разрез и пришить планки контрастного цвета с заранее сделанной шнуровкой с помощью металлических блочек и разноцветной тесьмы.



ТОЛСТОВКИ

Если вы купили на распродаже обычную толстовку, и она кажется вам слишком скучной, можно превратить ее в оригинальную обновку с помощью...

ПЛАТКОВ ИЛИ КОСЫНКИ

Например, вставить ее в кулиску капюшона вместо шнурков.

Или пришить ее к полочке как подскажет ваша фантазия.

РАЗНОЦВЕТНОЙ ТЕСЬМЫ

Пришейте тесьму разных цветов и фактур, бахрому или кружево на полочку и рукава. Такой декор будет выглядеть очень эффектно.



Подготовила Валентина КИРНОС

МОДНЫЕ НАКИДКИ

Эта вещь обязательно должна быть в каждом гардеробе. Удобная и функциональная, необычайно комфортная в носке, позволяющая скрыть лишние килограммы, и идеально сочетающаяся практически с любыми видами одежды, накидка достойна того, чтобы стать вашей любимицей в наступившем сезоне!

1 Прямоугольную накидку-бланкет можно надевать на верхнюю одежду для дополнительного утепления. Удобная пата с ремешком не позволит накидке съезжать с плеч.

2 Накидка с округлыми краями и длинным широким шарфом с застежкой на пуговицы драпируется самыми разными способами, отчего каждый раз выглядит по-другому.

3 Пальто-накидка «из бабушкиной шали» с бахромой, воротником-капюшоном с молнией и поясом порадует самых искушенных модниц.

4 Накидка из ткани в крупную клетку с бахромой, застежкой на пуговицу, кожаным хлястиком на спинке и накладными карманами по бокам удобна и функциональна.

5 Полупальто-накидка с высоким воротником-стойкой, капюшоном, отлетным пластроном на полочке с контрастной патой, а также патами с пряжками на рукавах, выручит в плохую погоду.

6 Ярко-красная накидка с шарфом, треугольными деталями кроя на полочке и спинке, и прорезными карманами «в рамку» по бокам не сможет оставить равнодушной ни одну настоящую модницу.

7 Оригинальная накидка с укоро-



2



3



5



1



4



6

8

7

10

11

9

13

12

14

ченными полочками с запахом, отложным воротником, удлиненной асимметричной спинкой и поясом понравится тем, кто хочет быть в центре внимания.

8 Пальто-накидка из ткани в клетку расширенного силуэта, с кокеткой, окантованной черным бархатом, бархатным воротничком-стойкой и круглой деревянной пуговицей, выглядит очень элегантно.

9 Уютная накидка-макси из твида с капюшоном, крупными, обтянутыми тканью пуговицами, и съемным меховым воротником выручит в любой ситуации.

10 Мягкая и уютная накидка с воротником, лацканами и карманами с клапанами по бокам, сшита из ткани цвета верблюжьей шерсти.

11 Кейп с капюшоном и пелериной, декорированными контрастной бахромой синего цвета, пригодится модницам, предпочитающим удобство и классический стиль.

12 Красная кожаная прямоугольная накидка-пончо с отложным воротником, лацканами с кнопками и смещенной



40 Ваш стиль

застежкой на молнию выглядит очень стильно.

13 Клетчатый кейп с длинным шарфом будет прекрасно сочетаться с высокими сапожками на каблуках и кепочкой с козырьком.

14 Двубортная накидка из черно-белой клетчатой ткани с отложным воротничком и рукавами в виде отлетных прямоугольных деталей, скроенных «по косой», с двумя рядами объемных круглых пуговиц, позволит продемонстрировать отличный вкус.

15 Накидка-пачо из шерстяной ткани с воротником-стойкой, кожаными кантами и патами с металлическими пряжками не будет лишней в любом гардеробе.

16 Двубортное полупальто-накидка с отложным воротником, лацканами, двумя рядами пуговиц и карманами с клапанами по бокам прекрасно впишется в гардероб деловой женщины.

17 Элегантная накидка благородного кофейного цвета с воротником-шалькой, удлиненной спинкой и завязывающимся поясом идеально сочетается с водолазкой «под горло».

18 Комфортный просторный кейп из мягкой шерсти с воротником-шарфом и застежкой на пуговицы — супер-вещь, подходящая для любого случая.

19 Однобортное пальто с поясом и карманами с клапанами по бокам имеет отстегивающуюся накидку с эффектной контрастной подкладкой, с помощью которой можно менять фасон модели.

20 Накидка-пачо из плотного трикотажа в полосу, с капюшоном с кулиской и шнуром и контрастным карманом на молнии на полочке, порадует любителей стиля «кежуал».

21 Стильная, элегантная модель с отложным воротником, патами на плечах и карманами с клапанами на полочках и золотистыми пуговицами, подойдет высоким и стройным женщинам.





КУРТКИ ДЛЯ ВАС

Новые приемы кроя, комфортные ткани, оригинальная отделка и комбинирование – секреты успеха этих моделей.

1 Интересная модель О-образного силуэта с объемными округлыми рукавами с клетчатыми манжетами, контрастным воротником и пуговицами, прекрасно комбинируется с другими предметами гардероба в классическом стиле.

2 Комбинированная курточка из двух видов клетчатой ткани с отложным воротничком, удлиненной, расклешенной спинкой и яркой аппликацией на полочках и спинке, поднимет настроение в хмурый, холодный день.

3 Если вы любите оригинальные вещицы, вы не

пройдете мимо этой куртки с необычной спинкой в виде клетчатой шали. Обилие карманов с клапанами на полочках и кулиски на талии делают модель очень функциональной.

4 Стильная куртка из твила с контрастной отделкой – патями, кантами, кулиской и кружевом, не может оставить равнодушной ни одну настоящую модницу.

5 Курточка из твила с двойной контрастной полочкой, золотистыми пуговицами, карманами по бокам и патями на плечах и рукавах, напоминает классический тренкот.

5

6 Эта оригинальная модель представляет собой симбиоз трикотажного бомбера и кожаной куртки. Интересные детали, кожаные канты, эффектная печать в виде эмблемы на спинке и полочке не могут не привлекать внимания модниц.

Подготовила
Марина ГРУЗДЕВА



ЦВЕТОВЫЕ ПРИСТРАСТИЯ

Цвет играет решающее значение при выборе предметов интерьера, одежды, автомобиля и т. д. Оказывается, оттенок, которому мы чаще отдаем предпочтение, и наш характер находятся в тесной взаимосвязи друг с другом.

Каждый цвет несет в себе смысловую и энергетическую информацию, которую мы сами того не замечая, впитываем из окружающих нас красок. Одни получают несказанное удовольствие, когда вокруг все зеленое, другие предпочитают во всем вокруг строгий черный цвет. И эти цветовые пристрастия продиктованы особенностями характера каждого человека. Поэтому, подробно изучив соответствующую информацию, можно составить психологический портрет личности.

КРАСНЫЕ ЛЮДИ

Красный — это цвет огня, жизненной энергии. Его предпочитают люди целенаправленные, активные, яркие и отчаянные. Именно из них получаются революционеры и герои. Это прирожденные лидеры, способные увлечь своими идеями. Такие люди не переносят рутины и застоя. Они нетерпеливы, упрямы и динамичны, обладают неиссякаемым энтузиазмом и жизненной энергией. Бывают агрессивны и импульсивны, но быстро отпускают свои эмоции. В их жизни, как правило, много взлетов и падений.

Общение с ними

Несмотря на то, что общаться с ними бывает достаточно сложно, к ним тянутся, поскольку они умеют «зажечь» — хоть в компании, хоть в делах. С ними лучше не вступать в споры, потому что переубедить их все равно не получится. Муж с таким характером вряд ли будет помогать жене в домашних делах, поэтому лучше всего ему поручить проводить время с детьми или организовывать домашние праздники.

ОРАНЖЕВЫЕ ЛЮДИ

Это жизнерадостные, легкие на подъем, инициативные личности, с хорошим чувством юмора. Они всегда ищут новые пути и считают, что безвыходных ситуаций не бывает. Они заражают своим оптимизмом и задором всех вокруг. Больше всего они любят путешествия, хорошие компании и песни у костра. Всегда знают чем занять детей и как развеселить взрослых. Окружающие их считают большими оригиналами и непоседами.

Общение с ними

Общаться с ними приятно, но... доверять не стоит. Внешне это открытые и легкие личности, но в них кроется и подвох — они могут быть лицемерны, способны к обману, не задумываясь меняют друзей и партнеров. Мужчина, любящий оранжевый цвет, может менять свое ре-

шение по сто раз в день, поэтому стоит быть всегда начеку.

ЖЕЛТЫЕ ЛЮДИ

Это цвет солнца и свободы. Как правило, люди, предпочитающие желтый цвет, большие оптимисты, знающие себе цену. Они точно определяют жизненные цели и маршрут движения к ним. Это счастливые идеалисты, которых очень часто недооценивают. Они не готовы поступиться своими принципами ради сиюминутной выгоды. Большинство из них терпеливы и наблюдательны, обладают завидной силой воли.

Общение с ними

Это практически всегда люди не только сильные телом и духом (так как жизненная сила бьет в них ключом), но и творческие. Они хорошо умеют концентрировать силу и волю, чтобы направлять туда, где это окажется наиболее эффективным. «Желтые» люди умеют не только плодотворно работать, но также и полноценно отдыхать, забывая на время обо всех делах. Зачастую они жуткие эгоисты, поэтому, если вы любите быть лидером, то приготовьтесь к тому, что отношения с «желтым» партнером будут весьма непростыми.

ЗЕЛЕННЫЕ ЛЮДИ

Зеленый — это цвет мира и надежды. Его выбирают люди, стремящиеся к гармонии, спокойствию, справедливости, не мыслящие себя без постоянного развития и движения вперед. Они уравновешенны, щедры, трудолюбивы, заботливы. Любители зеленого всю жизнь учатся, так как предъявляют к себе и окружающим высокие, можно даже сказать завышенные, требования. Они зачастую обладают крепким здоровьем, недюжинным терпением и острым умом. Любители зеленого предпочитают чувствовать себя в безопасности как в финансовом, так и в личном отношении.

Общение с ними

Если «зеленые» люди — это ваши близкие родственники, то можете

смело доверять им решение своих проблем. Они не подведут! Ваши заботы тут же станут их заботами. А вот друзьям и коллегам с «зелеными» стоит вести себя осторожно — они любят разносить сплетни и вступать в интриги.

ГОЛУБЫЕ ЛЮДИ

Это впечатлительные, добрые и отзывчивые люди. У них есть склонность к наукам, открытиям, экстриму и путешествиям. Они жаждут общественного признания и не терпят одиночества. Из потока различной информации они могут выделить самую суть. Они, как никто другой, могут справедливо рассудить любой самый запутанный спор, не причинив ни одной из сторон обиды. Однако они способны и витать в облаках.

Общение с ними

Общаться с людьми, любящими голубой цвет, одно удовольствие. Они доброжелательны, всегда с радостью выслушают собеседника и дадут дельный совет. Одно но: «голубые» люди часто меняют друзей и партнеров, потому что постоянство — это не их черта.

СИНИЕ ЛЮДИ

Это очень эмоциональные люди. Их характер может стать главной проблемой, так как контролировать свои эмоции им удастся с трудом. Они ранимы, терпеливы, занудливы, пунктуальны и расчетливы, ценят достаток и комфорт. Большое внимание уделяют чувствам. Могут часами наслаждаться видом водопада, морем или цветущим садом. Нередко они сами творческие натуры. При этом часто бывают легки на подъем.

Общение с ними

«Синие» люди очень тяжело переживают разрыв с близкими людьми и особенно с сексуальным партнером. У них может начаться депрессия, которая затянется очень надолго. Поэтому, планируя длительные отношения с людьми, предпочитающими синий цвет, стоит сто раз подумать о возможных последствиях.

ФИОЛЕТОВЫЕ ЛЮДИ

Эти люди не умеют быстро принимать решения, им надо все как следует обмозговать, продумать, просчитать все риски. Они не привыкли терпеть фиаско и поэтому тяжело принимают любые нововведения. С виду они суровые, но в компании оказываются весельчаками и балагурами. Любители фиолетового умны, наблюдательны, остроумны. Высоко ценят свободу и независимость.

Общение с ними

Общаться с «фиолетовыми» людьми очень тяжело — они обидчивы и злопамятны. Так как они склонны отдавать предпочтение мистицизму, а не реальности, то очень обижаются, когда не разделяют их точку зрения.

ЧЕРНЫЕ ЛЮДИ

Эти люди строги и обязательны, умны и талантливы. Любят производить впечатление на окружающих. Это сексуальные и страстные натуры. Они умеют обаять и влюбить в себя. У них есть одна завидная черта — умение сказать твердо «нет». Обычно это завязтые нигилисты.

Общение с ними

Любители черного цвета способны создавать вокруг себя ореол загадочности. С ним интересно общаться, поэтому они никогда не бывают одиноки. Но у них есть и неприятная особенность — склонность к пессимизму. Поэтому общаясь с таким человеком, будьте готовы к резким, ничем необъяснимым перепадам настроения.

БЕЛЫЕ ЛЮДИ

Это принципиально честные люди. Для них соврать — это пойти против себя. Они с готовностью откликаются на просьбы окружающих о помощи и поддержке. В то же время они стремятся к успеху и любят общественное признание, мечтательны и отзывчивы. Они не боятся эпатировать публику и подпитываются эмоциями от про-

изведенного эффекта. Им необходимо постоянное восхищение окружающих. Любители белого цвета очень придирчивы к своему внешнему виду. Они необычайно аккуратны, пунктуальны и организованы.

Общение с ними

У этих людей хорошо развита интуиция, поэтому строить козни у них за спиной точно не получится. И хотя это весьма общительные люди, они часто любят побыть в одиночестве. Поэтому, если вы любите «белого» человека, не навязывайте ему свое общение.

КОРИЧНЕВЫЕ ЛЮДИ

Это достаточно сдержанные натуры. Они глядят на мир с присущей им строгостью и осознают его несовершенство. Однако это не просто сторонние наблюдатели, они стремятся исправить ситуацию к лучшему и нередко им удается изменить устоявшийся порядок. «Коричневые» люди — надежные товарищи. К сожалению, не всегда в силу своего консерватизма они понимают юмор и могут всерьез обидеться на шутников.

Общение с ними

Если вы любите экстрим и приключения, то «коричневые» люди не для вас. Они предпочитают спокойствие и умеренность во всем и навязывают такой распорядок действий окружающим. «Пофигистов» любители коричневого не любят и критикуют, пытаются постоянно переубедить.

СЕРЫЕ ЛЮДИ

Выражение «серый кардинал» придумано, вероятно, про любителей этого цвета. Они обладают звериным чутьем и хорошей интуицией. Могут с первого мгновения раскусить собеседника, однако не подадут вида, ибо по натуре своей они исследователи, в некоторой степени — интриганы, которым очень интересно, как же дальше будут развиваться события. А если им станет скучно, могут еще и подбросить дровишек в костер страстей. Любители серого цвета всегда исполнительны и старательны.

Общение с ними

Любители серого цвета слишком осторожны и осмотрительны во всем, даже в мелочах. Не пытайтесь вывести их на эмоции, они попросту обидятся на ваши действия. Если вы по своей натуре импульсивны, то ужиться с «серыми» людьми вам будет непросто, так как они очень осмотрительны и недоверчивы.

РОЗОВЫЕ ЛЮДИ

Любители розового цвета — это чуткие и дружелюбные люди, обладающие яркой индивидуальностью. Такие люди в силу разных причин не очень стремятся показать свое истинное Я. Предпочитают скрывать от окружающих себя настоящих и пытаются предстать в другом образе: более трогательном и нежном. Тем не менее розовая пелена скрывает стальной стержень. Впрочем, как правило, это впечатлительные особы. Нестандартные ситуации могут надолго выбить их из колеи.

Общение с ними

С любителями розового цвета общаться очень легко и приятно. Они всегда позитивны, добры и открыты. Легко идут на контакт с малознакомыми людьми. Однако следует учитывать, что «розовые» люди очень ранимы и могут долго переживать даже мелкие неприятности.

СИРЕНЕВЫЕ ЛЮДИ

Люди, отдающие предпочтение этому цвету, склонны к философским размышлениям. Они немного замкнуты, сентиментальны и аристократичны. «Сиреневые» люди часто обладают безупречными манерами. Они всегда стремятся к совершенству, достичь которого еще никому не удавалось. Большинство из них выбирают творческие профессии.

Общение с ними

Если «сиреневые» люди есть в вашем окружении, то приготовьтесь к тому, что их придется вечно спускать с небес на землю. В бытовых вопросах они абсолютно не разбираются, но зато с ними приятно побеседовать на философские темы.



с 15 октября по 15 ноября

Гороскоп

Астролог-консультант Николь БУРЯ

ОВЕН После 15 октября Овнам придется много работать, при этом у некоторых могут возникнуть серьезные финансовые проблемы или профессиональные неприятности. Соблюдайте все пункты закона при работе с деньгами и финансовыми документами. В первой половине ноября энергетика Овнов будет находиться в состоянии спада и им придется заняться своим здоровьем.

Неблагоприятные дни в октябре: 17, 21, 28, 31. В ноябре: 5, 10, 14.

ТЕЛЕЦ Во второй половине октября возможно улучшение условий работы, переход на другую более высокую должность или увеличение доходов. В первой половине ноября возможны недоразумения в семье или с деловыми партнерами. Старые отношения и связи могут быть пересмотрены. Неожиданное знакомство в эти дни может оставить неприятные воспоминания.

Неблагоприятные дни в октябре: 16, 20, 24, 29. В ноябре: 4, 8, 13.

БЛИЗНЕЦЫ Во второй половине октября может произойти неожиданное знакомство и любовь с первого взгляда с человеком авторитетным, значительным. Возможно тайное заключение брака. С началом ноября несоблюдение режима питания и суетливый образ жизни может привести к серьезным проблемам со здоровьем. После 10 ноября будьте внимательны при работе с документами и деньгами, возможны серьезные потери.

Неблагоприятные дни в октябре: 17, 21, 27. В ноябре: 1, 5, 10, 14.

РАК Во второй половине октября дети, родственники, близкие люди потребуют внимания, забот. Возможна перемена места жительства, ремонт, продажа или покупка жилья. В первой половине ноября воздержитесь от рискованных сделок, связанных с покупкой или продажей недвижимости, транспортных средств, — есть вероятность нечестных поступков со стороны партнеров.

Неблагоприятные дни в октябре: 16, 24, 28. В ноябре: 2, 9, 13.

ЛЕВ Вторая половина октября принесет с собой хорошее настроение и подъем творческого вдохновения. Несмотря на ряд возникающих препятствий в осуществлении планов, к концу октября ваши позиции упрочатся. С началом ноября космическое влияние некоторых планет будет уводить вас от правильной оценки возникающих проблем. После 10 числа неблагоприятные космические факторы потеряют свою силу и вы сможете действовать решительно и эффективно.

Неблагоприятные дни в октябре: 18, 22, 26, 31. В ноябре: 5, 10, 15.

ДЕВА Во второй половине октября у Дев появится шанс найти новые источники доходов, удачно вложить деньги в недвижимость или новые проекты. Однако, не упускайте из под контроля владение финансовой ситуацией, чтобы не допустить потерь. В первой половине ноября Девам придется работать в очень динамичном режиме. При этом возможно беспокойство и недовольство, связанное с работой или поведением окружающих.

Неблагоприятные дни в октябре: 20, 25, 30. В ноябре: 3, 9, 13.

ВЕСЫ Вторая половина октября — благоприятный период для новых проектов. Финансовая ситуация многих Весов заметно улучшится. Личная жизнь к концу месяца станет намного ровнее и спокойнее. В первой половине ноября Весы смогут наслаждаться результатами своего труда. Вместе с тем, возможны большие расходы, связанные с детьми, ремонтом автомобиля или покупкой мебели.

Неблагоприятные дни в октябре: 17, 22, 26, 31. В ноябре: 6, 10, 14.

СКОРПИОН Во второй половине октября Скорпионы сумеют урегулировать финансовые и деловые проблемы. С 27 по 31 октября активное участие в коллективных делах может вызвать конфликты. В первой половине ноября усталость от прежних партнеров и отношений заставит Скорпионов двинуться навстречу новым впечатлениям. Некоторых ждут дальние дороги, расширение перспектив и сфер влияния.

Неблагоприятные дни в октябре: 16, 20, 25, 30. В ноябре: 4, 8, 12.

СТРЕЛЕЦ Во второй половине октября возможное ухудшение состояния здоровья заставит Стрельцов пересмотреть многие планы. Любые проекты, рассчитанные на быстрое обогащение, в эти дни не принесут успеха. Повышенное эмоциональное напряжение обернется проблемами в личной жизни. В первой половине ноября старайтесь быть осмотрительными, невыполненные обещания могут сильно помешать вашему авторитету и профессиональным делам.

Неблагоприятные дни в октябре: 14, 23, 27. В ноябре: 1, 6, 11, 15.

КОЗЕРОГ Во второй половине октября могут появиться возможности и перспективы по увеличению доходов. После 24 числа возможны неожиданные, заболелания, травмы. В первой половине ноября Козероги могут столкнуться с целым рядом проблем. На работе может сложиться запутанная ситуация. В семье возникнут проблемы с взрослыми детьми или родственниками. Следите за здоровьем, любые перегрузки этого периода неблагоприятны.

Неблагоприятные дни в октябре: 19, 24, 28. В ноябре: 2, 7, 12.

ВОДОЛЕЙ Во второй половине октября звезды обещают удачу почти во всех делах. Некоторых ожидает интересное предложение. В начале ноября постарайтесь быть экономными. Старайтесь не занимать и не давать денег в долг с 7 по 10 число, потом будет трудно вернуть долги.

Неблагоприятные дни в октябре: 18, 23, 27, 31. В ноябре: 6, 11, 15.

РЫБЫ С 15 по 20 октября возможны удачные финансовые сделки, крупные покупки. В конце месяца избегайте непродуманных действий. Попытка выяснять отношения может негативно отразиться на здоровье. Ноябрь принесет интересные события, кратковременные поездки, путешествия. Рыб ждут весомые успехи, как в творческой деятельности, так и в личных взаимоотношениях. Дружеские отношения в это время могут перерасти в любовь.

Неблагоприятные дни в октябре: 15, 19, 24, 31. В ноябре: 3, 7, 12.

ЗОДИАКАЛЬНЫЙ ЗДРАВЫЙ СМЫСЛ

За тысячелетия, в которые астрологи упражнялись в умении из официальной статистики и собственных наблюдений делать ошеломляюще правильные выводы о характерах и судьбах людей, они достигли немалых успехов. И давно уже перешли от астрологических оценок индивидуумов по отдельным знакам зодиака к оценкам групповым. Например, ими было выяснено, что ровно треть знаков зодиака можно смело причислить к самым здравомыслящим. Точнее, не знаков, а людей, родившихся под третьей частью знаков. А еще точнее — женщин, родившихся под четырьмя из 12 зодиакальных созвездий. Кто бы мог подумать, что за здравомыслие тоже отвечают звезды?! Но что же это за знаки?

Оказывается, здравомыслием блещут Тельцы, Девы, Весы и Водолеи. Что интересно, эти четыре знака представляют всего две стихии: землю (Телец, Дева) и воздух (Весы, Водолей). Это не значит, что остальным знакам здравомыслие не знакомо, просто оно им присуще в меньшей степени. Итак,

ТЕЛЕЦ

Уже с первых минут знакомства женщины-Тельцы представляют нам весьма дисциплинированных и рассудительных, осторожных в оценках и суждениях. И это верное представление. Они и свою жизнь стараются максимально упорядочить, выстроить по некоему плану и стараются его претворять в действительность. В этом им здорово помогают данное от природы умение отличать суть от поверхностного, реальность от иллюзий, беспочвенные мечты от приземленного, материального. Они весьма практичны, но не становятся циниками, поэтому их любят в обществе. Так же они тактичны, мудры, уважают других людей и их мнение — это позволяет им добиваться того, что их таланты и человеческие качества ценят везде.

Яркими представительницами этого здравомыслящего знака можно назвать английского биохимика Дороти Ходжкин — лауреата Нобелевской премии по химии, американского биолога, психолога, автора нескольких бестселлеров Карен Прайор и еще одну американку: знаменитую, разносторонне одаренную — киноактриса, сценарист, режиссер, продюсер, модель, певица — Кирстен Данст.

ДЕВА

Женщины, рожденные под знаком Девы — личности многогранные. Основные черты их — благородство, независимость, желание и

умение трудиться, большой запас жизненных сил. Аналитический склад ума и развитое логическое мышление позволяют им не заикливаться на мелочах и деталях, которые они прекрасно подмечают, а находить глубинное, главное. Это предоставляет им великолепный шанс достигать любых целей в жизни, при этом существуя в гармонии с собой и с миром. Немаловажно также и то, что они умеют бороться за достижение своих целей, и чаще всего выходят из любых сражений победителями — будь то спор или выживание на необитаемом острове...

Подтверждением тому — имена и судьбы знаменитых представительниц этого знака зодиака: великих актрис Софи Лорен и Фаины Раневской, пламенной революционерки Софьи Перовской, писательницы Мэри Шелли, создательницы Франкенштейна, и Агаты Кристи, которую и представлять не нужно, ученого-психолога, выдающейся представительницы неопрейдизма Хорни Карен и нашей отважной кавалерист-девицы Надежды Дуровой.

ВЕСЫ

Если про каких-то женщин говорят, что они редко ошибаются, можно смело утверждать, что родились эти представительницы слабого пола под знаком Весов. Этот знак посредством своего «звездного воздействия» наделяет рожденных под ним практичностью и расчетливостью, основывающихся на высоком уровне интеллекта. Именно основательность, глубокий анализ и умение тщательно обдумывать предстоящие

действия позволяют им почти никогда не ошибаться в своих поступках или прогнозах. Так что при нужде решить какой-либо важный вопрос без сомнений обращайтесь за советом к Весам.

Женщины-Весы очень ответственны и практически всегда доводят порученное им дело до конца.

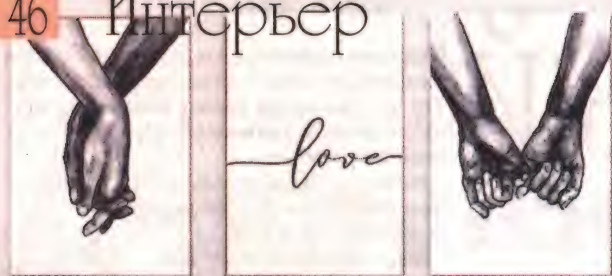
Под созвездием этого знака родились многие люди со «знаковыми» именами: от знаменитейших актрис Катрин Денёв и Сары Бернар, Инны Чуриковой, Моника Белуччи и Веры Васильевой до известных ученых нобелевского лауреата Кристианы Нюслайн-Фольхард, выдающегося советского микробиолога и эпидемиолога, одного из разработчиков антибиотиков Зинаиды Ермольевой и популярных политиков в лице Маргарет Тэтчер — первой женщины на должности премьер-министра Великобритании.

ВОДОЛЕЙ

С женщинами, рожденными под знаком Водолея, этот знак немало пошутил. С одной стороны, он наделил их большими талантами: непревзойденный ум, прогностическое мышление, умение концентрировать внимание на нескольких объектах сразу, то есть делать несколько дел одновременно, в критических ситуациях сохранять трезвый разум, а значит спокойствие и уверенность, и отлично чувствовать других людей, что говорит о возможности незаметного подчинения их руководству Водолеями. С другой стороны, большинству Водолеев требуется немало времени, чтобы реализовать свой, такой мощный потенциал. Однако многим удастся победно справиться с этой задачей — недаром среди Водолеев немало и реальных руководителей, в том числе и весьма масштабных предприятий. Не надо забывать также, что, кроме здравомыслия, природа наделила их обаянием, грацией и остроумием...

Из ярких представительниц «водолеевского» отряда можно назвать весьма характерные для вышесказанного имени: Гертруда Элион — биохимик и фармаколог, разработчик лекарств против лейкемии, герпеса и СПИДа, и Александра Глаголева-Аркадьева — первая русская женщина-физик, которую признали в мировом научном сообществе, Пэрис Хилтон и пророчица Ванга, певица Анна Герман и Татьяна Тарасова, тренер по фигурному катанию.





В ЧЕРНО-БЕЛОМ ЦВЕТЕ

В последнее время становится модным украшать стены в доме черно-белыми постерами. Они придают интерьеру стильную сдержанность и современность. Обычно их вешают над диваном, кроватью, креслами, тумбочкой, консольным столиком или обеденным столом.

Вы можете заказать такой постер в мастерской при любом дизайнерском бюро. Это могут быть художественные фотографии людей или животных, деревьев, природных объектов, известных достопримечательных мест, геометрических рисунков, городских или производственных пейзажей. Главное, чтобы постеры сочетались с вашим интерьером.

Особенно красиво смотрятся постеры-триптихи, когда одна картинка разделяется на несколько постеров, или черно-белые картины с несколькими яркими цветными деталями.





НАДЕЖНАЯ ЛИ КРЫША У ВАС НАД ГОЛОВОЙ?

Тест



Часто счастливый брак сравнивают с крышей, опирающейся на две колонны. Вполне понятно, что колонны – это супруги. И именно от колонн зависит как прочно будет держаться крыша, поэтому плохо когда они слишком далеки друг от друга, да и когда чересчур близки – тоже может доставить массу хлопот. Во всем должна быть золотая середина, особенно у молодых супругов. Умеете ли вы ее поддерживать в отношениях с любимым мужчиной? Пройдите тест и узнаете ответ на этот вопрос. Из перечисленных ниже ситуаций выберите только те, на которые вы можете дать положительный ответ.

ЗА ПРОШЕДШИЕ ДНИ ВЫ:

Интересовались у него как прошел день

Обнимались с ним

Старались выглядеть привлекательно

Проявляли интерес к его служебным обязанностям

Смотрели ему в глаза

Чувствовали себя спокойно и умиротворенно

Расспрашивали что ему приснилось

От всей души его благодарили

Говорили ему комплименты

ПАРУ НЕДЕЛЬ НАЗАД ВЫ:

Сообщали ему, что задерживаетесь после работы

Совместно развлекались

Больше времени уделяли себе

Вместе обсуждали прочитанные книги

Следили за его питанием

Признавались ему в любви

Просили у него прощение за какую-то оплошность

МЕСЯЦ ИЛИ ДВА НАЗАД ВЫ:

Помогали ему в делах, чтобы у него осталось больше времени на личные интересы

Вместе обсуждали философские темы

Вам стала интересна психология взаимоотношений

Пытались его удивить сложным в приготовлении кулинарным блюдом

Дарили ему приятные сувениры

Первая пытались помириться после ссоры

Обсуждали с друзьями или родственниками проблемы в ваших отношениях

Не упрекали его в том, что он проводил время с друзьями без вас

Часто звонили ему без повода

В ПРОШЛОМ ГОДУ ВЫ:

Отмечали годовщину своего знакомства или брака

Проводили большинство выходных вдвоем

Пытались разнообразить вашу сексуальную жизнь

Ухаживали за ним, когда он болел

Равовались его профессиональным достижениям

Совместно делали ремонт в квартире или переставляли мебель

Занимались спортом, чтобы быть в хорошей форме

Большую часть вре-

мени уделяли собственным интересам

Вместе решали проблемы воспитания детей

Не позволяли себе напиться в присутствии партнера

В ЦЕЛОМ ЖЕ ВЫ:

Умеете ему доставить радость

Знаете, что именно ему в вас не нравится

Догадываетесь о том, что его сильно беспокоит

Знаете, как именно он хотел бы провести свое свободное время

Можете не задумываясь назвать, какой ваш наряд нравится ему больше всего

Уверены в его верности

Можете назвать черту характера, которая является общей у вашего супруга и у его родителей

Даете ему выспаться, когда сами страдаете бессонницей

Точно знаете, где он мечтал бы провести свой отпуск

Готовите завтрак по очереди

Если уходите надолго из дома, то оставляете записку или сообщение

Можете сформулировать, какие чувства испытывали к своей матери в детстве

Можете точно назвать несколько лучших черт характера вашего партнера

Посчитайте каких фигур в ответах получилось больше.

— ЗАБОТА

Хорошо, что вы проявляете много заботы о любимом человеке, ведь его хорошее самочувствие – в ваших же интересах! Конечно, постоянная забота требует не только большого труда (как душевного, так и физического) и отказа от собственных интересов и амбиций, но и жертвенности и бескорыстия. Иногда такие отношения принимают форму как бы материнской любви, которая всю себя отдает любимому человеку, не требуя ничего взамен. Если полученный результат больше семи – вы делаете много для поддержания любовных отношений, но в вашем союзе вы скорее заботливая мать, чем любящая жена или подруга. Если количество квадратов максимальное, то вы чересчур опекаете любимого человека, полностью растворяясь в нем. Возможно вам придется сменить тактику поведения, чтобы сохранить ваш союз.

— ВЗАИМОУВАЖЕНИЕ

Чувства надо постоянно поддерживать, чтобы они не притупились и не стали обыденностью и рутиной. Если вы ничего не делаете для поддержания чувств, то будьте готовы к тому, что партнер вскоре потеряет к вам интерес. Чем сильнее мужчина чувствует важность и нужность для вас, тем крепче становится его чувство собственного достоинства. А это, в свою очередь, укрепляет его привязанность к вам. Если количество треугольников меньше 5, то вы должны обеспокоиться ослаблением ваших чувств. У вас еще есть время все изменить в вашу пользу.

— ВЗАИМОПОНИМАНИЕ

В семье, как и в любом союзе, не обойтись без споров и выяснения отношения. Неважно чего они касаются – бытовых проблем или каких-то глобальных передраг. Спорить – это нормально для людей, связавших свою жизнь. Как известно, только в споре рождается истина! Если количество кружков больше 7, то это означает, что диалог между вами и вашим партнером идет в правильном русле. У вас находится много общих тем для разговоров, вам есть что сказать друг другу, а значит, вам хорошо вдвоем. Вы постоянно ощущаете рядом надежное плечо любимого человека, и ваш брак – это союз двух по-настоящему любящих людей.

— САМОУТВЕРЖДЕНИЕ

Каждая женщина мечтает иметь такого мужчину, с которым она будет не только чувствовать себя любящей и любимой, но и для которого будет интересна как личность. Возможность развиваться вместе с партнером приносит в брак взаимоуважение и стабильность. Общие взгляды по одним и тем же жизненным позициям укрепляют союз, когда проходит первая страсть. Если вы набрали меньше пяти ромбиков, то это говорит о вашем пренебрежении собственными интересами. При таком раскладе рано или поздно вы станете неинтересны вашему партнеру. Не удивляйтесь потом, что он старается больше времени проводить без вас. Пока еще не поздно взять ситуацию в собственные руки и изменить отношение вашего партнера к вам.



МЯУ ИЛИ ГАВ: КТО ВЫ ПО ХАРАКТЕРУ?

Психологи утверждают, что в каждом из нас живет кошка или собака, и эти звериные черты проявляются в нас ежеминутно. Вы преданы, как пес, или своенравны, как кот? Что преобладает в вашем характере – благородство и выносливость или мудрость и элегантность? Зная к какому психологическому типу принадлежите вы и члены вашей семьи, легче построить счастливые семейные отношения.

Присмотритесь к своим домочадцам! Кого они вам напоминают? Породистую кошку или игривую собачку? Не обязательно внешне. Может быть, манерой поведения. К примеру, болонка – мелкая, вертлявая, но отважная в экстремальной ситуации. Той-терьер – капризен, амбициозен и труслив. Британский кот – валяжен, ленив и злопамятен. Сямская кошка – подвижна, своенравна и мстительна. И это только несколько примеров.

УЖИТЬСЯ ТЯЖЕЛО

Считается, что есть два типа людей – люди-кошки и люди-собаки. Эти люди имеют столько же различий в характере и поведении, сколько постоянно соперничающие друг с другом животные. И если, например, под одной крышей живут люди, принадлежащие к противоположным группам, то возможны постоянные конфликты, или, как минимум, недопонимание. Когда на бытовом уровне сталкиваются собачья и кошачья



психологии, то обычно это приводит к взаимным обидам и раздражению. Человеку-собаке комфортно в одних условиях, а вот его человеку-кошке нет. Кошке плохо, она постоянно нервничает, в итоге начинаются ссоры...

И даже животные распознают к своему ли хозяину они попали в дом, и в случае ошибки пытаются протестовать. Регулярные капризы четвероногих питомцев могут объясняться тем, что кто-то из домочадцев принадлежит к противоположной группировке.

ГЛАВНЫЕ ОТЛИЧИЯ

Часто можно слышать выражение «как кошка с собакой». А ведь они действительно очень разные животные, соответственно, и люди, похожие на этих питомцев, тоже очень разные.



Люди-собаки по характеру экстраверты. Они открытые, добродушные, легки на подъем и любят повеселиться. Эти люди чаще идут на компромисс, более склонны соглашаться с точкой зрения собеседников и к тому же отличаются большей добросовестностью и доброжелательностью. Они дисциплинированы и рациональны, быстро находят друзей, склонны к активному отдыху, предпочитая путешествовать. Их положительные черты характера – внимательность, скромность и преданность – могут быть подпорчены и отрицательными: излишней убежденностью в своей правоте, поверхностностью, иногда склонностью.

А вот люди-кошки по характеру интроверты. Они любят строить долгосрочные планы и строго их придерживаются. Не принимают спонтанных и плохо обдуманных решений. Люди-кошки – индивидуалисты. Они немного замкнуты в себе, не боятся одиночества, предпочитают проводить выходные в спокойной уютной обстановке. Лучший отдых для них – с книжкой дома, укутавшись теплым пледом. Так же как и кошки, эти люди «гуляют сами по себе» и остерегаются посторонних. Тяготеют к ночному образу жизни, если им не мешать – будут ложиться спать за полночь и просыпаться после полудня.

В целом, людей-кошек можно охарактеризовать как индивидуалистов, а людей-собак – как коллективистов.

СЕМЬЯ И ДРУЖБА

Что касается семьи, то люди-кошки считают: «Мой дом – моя крепость». Они привязаны к своей квартире, не любят менять место жительства. Не очень любят гостей, особенно большими компаниями. Их дом закрыт для всех, кроме самых близких, а длительное присутствие чужого человека в доме может послужить стрессом. Они терпеть не могут неожиданных и непрошенных визитов. Больше ценят гармоничные отношения, чем семейные узы. Если вы дружите с членами их

семьи, для них это еще не повод не то что дружить с вами, но даже и просто знакомиться.

Главный принцип людей-собак относительно семейных ценностей: «Мой дом всегда открыт». Они любят гостей, могут легко оставить их у себя на ночевку. Если в дом заглядывают новые люди к другим членам семьи, обязательно знакомятся с ними и включают их в круг своих друзей.

В дружбе люди-кошки могут обходиться вообще без друзей, ограничиваясь несколькими приятелями, либо близко дружить с одним-двумя старыми знакомыми, при этом даже с ними не испытывая потребности в тесном общении. Они не любят и не считают нужным жертвовать своим комфортом ради комфорта других, но и от других не требуют «собачьей» верности и самопожертвования.



Люди-собаки — полная противоположность. У них всегда много друзей и приятелей. Они очень преданы знакомым и родным, всегда готовы прийти на помощь, но того же ждут и от других и обижаются, если этого не получают. Особенно тяжело они переносят предательство близких людей.



В отношениях люди-кошки не стремятся в лидеры, но и не любят подчиняться, предпочитая партнерство. Людям-собакам ближе иерархия, в которой они мечтают занять верхние позиции, им постоянно нужно выяснять, «кто тут главный». Безконфликтность «кошек» они принимают за слабость и могут провоцировать постоянные конфликты, чтобы занять главенствующую позицию. «Кошки» же в ссоры из-за мелочей не вступают, но тихо копят недовольство, и однажды, когда «собака» совсем уж, по их мнению, потеряет совесть, могут устроить крупный скандал, чтобы поставить ее на место. Одним словом, людям-собакам и людям-кошкам нелегко понимать друг друга.

И ДАЖЕ БОЛЕЗНИ РАЗНЫЕ

Люди-кошки и люди-собаки отличаются даже физиологически, соответственно, и болезни у них разные. Например, люди-собаки чаще страдают желудочно-кишечными заболеваниями, нервными расстройствами. Слабое место людей-кошек — сердечно-сосудистая система. Они чаще подвержены простудным заболеваниям, а диагноз «вегето-сосудистая дистония» встречается чуть ли не у каждого из них.



Более того, люди-кошки вполне спокойно переносят кошачий запах в квартире, а вот аромат псыны может вызвать у них рвотный рефлекс. И наоборот — люди-собаки могут не замечать «собачье амбре», а даже едва уловимый запах кошки может вывести их из себя.

КОМПРОМИСС ВОЗМОЖЕН

Могут ли ужиться в одной семье человек-кошка и человек-собака? Точного ответа на этот вопрос нет. Тут многое зависит



от конкретных личных качеств каждого человека и желания жить вместе.

Считается, что лучше всего в семейном союзе уживаются люди из одной группы — кошка с кошкой, собака с собакой. Неплох союз женщина-кошка и мужчина-собака. Женщину, как правило, ассоциируют с кошкой — она такая же грациозная и красивая, но, когда это необходимо, она может выпустить и острые коготки, прячущиеся в мягких лапах. Мужчина же, как и собака, более вынослив и более активен. Хуже, когда наоборот — мужчина-кошка, а женщина-собака. В этом случае мужчина будет чувствовать постоянное психологическое давление со стороны своей половинки.



Разумеется, ярко выраженных «собак» или «кошек» не так уж много. Редко встречаются и смешанные типы, в которых просматриваются оба начала — собачий и кошачий. Если вы сами чувствуете, что в вас не хватает кошачьего начала, больше общайтесь с людьми-кошками. То же верно и для собак. И, если уж ярко выраженного человека-кошку или человека-собаку, скорее всего, уже не переделать, то, зная эту типологию, легче будет хотя бы понять их.



ВЫЖИВАНИЕ В ЖЕНСКОМ КОЛЛЕКТИВЕ

Я устроилась на работу впервые, летом закончила институт. Коллектив мне показался хорошим. Все женщины такие приятные, внимательные, общительные. Мне показалось, что все слухи, которые ходят о женских коллективах — неправда. Но как я ошибалась. Эти милые на первый взгляд женщины уже несколько раз поставили меня в неловкое положение, а один раз подставили в глазах руководства. В результате я не понимаю, как себя вести. Ну не могут же все женщины в коллективе быть подлыми стервами? Как себя с ними вести? Мне нравится работа, я не хочу ее менять, а для этого надо как-то приспособиться к коллективу.

На самом деле, все работающие с Вами женщины разные, и если Вы хотите построить карьеру в этой организации или просто спокойно работать на своем месте, желательно знать, какие именно типажки женщин трудятся рядом с Вами, а, главное, как с ними общаться, чтобы не навредить себе.

ИМИТАТОР БУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Вам может показаться, что работа в коллективе только на ней и держится, она всегда выступает на собраниях, постоянно выдвигает какие-то новые идеи, крайне лояльна по отношению к руководству и внимательна к коллегам, никогда не отказывается от общественной нагрузки. Но попробуйте найти реальную пользу от ее бурной деятельности и, окажется, что все это фикция, мыльный пузырь. Она может выдавать за свои идеи более скромных коллег и прекрасно имитирует подвижность и самопожертвование.



Есть два пути поддерживать рабочие отношения с такой женщиной. Если вам нечего с ней делить, просто делайте вид, что принимаете все ее трудовые подвиги всерьез. В том случае, если вы конкуренты в продвижении по службе, вам придется либо разоблачить перед начальством ее псевдодеятельность, раздобыв убийные доказательства, либо найти новую работу, потому что конкуренция она вам не простит и при первой возможности ударит в спину.

МАНИПУЛЯТОР

Она эта женщина может поставить на рабочем месте пьесу собственного сочинения, задействовав в ней весь коллектив, включая руководителей, а они не будут даже подозревать об этом. Умение так виртуозно манипулировать людьми позволяет подобным дамам добиваться больших успехов в построении карьеры. Но, оказавшись на должности начальника, они, как правило, испытывают трудности в общении с подчиненными, потому что вместо того, чтобы просто дать распоряжение и проверить выполнение работы, они продолжают интриговать.

Если вы не хотите, чтобы манипулировали вами, попробуйте начать манипулировать ею. Это может оказаться не таким уж сложным делом. Уверенная в собственной, если не гениальности, то хотя бы чрезвычайной сообразительности женщина обычно бывает

падкой на лесть. Ей надо, чтобы ее гениальности и профессионализму пели дифирамбы, только в подхалимах она не видит соперников, а, значит, вы сможете спокойно работать безо всяких интриг. Но смотрите не переборщите, она действительно умная женщина и может почувствовать фальшь.

ДОБРОВОЛЬНЫЙ СЕКСОТ

Собирать информацию о сотрудниках, подмечать их недостатки и промахи — вот то, что ей нравится. Она с удовольствием пользуется своей проницательностью и умением вызвать о любом из коллег всё, мимо ее внимания не пройдет ни одна мелочь, а собранными сведениями она потом с удовольствием делится с начальством или просто собирает информацию из личного неумного любопытства. Таких дам очень не любят и даже презируют в коллективе, но при всем этом она может стать настоящим кладом информации, от нее вы без труда узнаете, как действительно к вам относится начальство и коллеги.



В контактах с этой дамой старайтесь соблюдать осторожность, время от времени говорите что-то приятное о руководстве, это поможет ей исключить вас из числа ненадежных сотрудников и ослабит ее слежку за вами. А вообще старайтесь говорить с ней исключительно по работе или на отвлеченные темы.

СКАЗИТЕЛЬНИЦА

В каждом коллективе есть женщина, которая приходит на работу общаться. Ей неважно, какую должность она занимает, главное, чтобы выполнение обязанностей не мешало ей развлекать коллег рассказами из своей жизни и жизни друзей, знакомых и родственников. У нее есть байка на любой случай жизни, были бы уши, готовые эти байки слушать. Рассказчица, как правило, не стремится к продвижению по службе, не любит никакой ответственности, иначе некогда будет общаться, поэтому ее удел — рядовая сотрудница.

Относитесь к коллеге с пониманием, но не поощряйте ее рассказов в вашем присутствии, сами попадете в категорию ничемных работников. А, главное, не снабжайте ее никакой информацией о себе, если не хоти-

те оказаться главной героиней ее очередного рассказа.

СИНИЙ ЧУЛОК

Женщина, которая серьезно, аккуратно и добросовестно относится к своим обязанностям, также безгранично требовательна и к своим коллегам. Она приходит на работу работать, поэтому общается с коллегами исключительно в рамках рабочего процесса. Ее личный мир закрыт для коллег, она не обсуждает свои проблемы на работе и не приветствует, когда этим занимаются другие. Из таких работниц получаются отличные руководители, они не дерут три шкуры с подчиненных, не заводят любимчиков, уважают за качественно сделанную работу.



Будучи подчиненной, старайтесь быть пунктуальной и четко выполняйте свои обязанности. Никакой лести и подхалимажа, строгая начальница будет считать, что ими вы прикрываете свою нетрудоспособность и промахи в работе.

РЕКОРДСМЕНКА

Стремление как можно быстрее делать свою работу и как можно больше выдавать на гора готового продукта ради продвижения по службе, увеличения зарплаты и даже просто ради похвалы начальства — вот принцип работы женщины, которая чувствует себя спортсменкой по натуре. Хуже, когда она занимает должность пусть и небольшого, но начальника. Тут она начинает вести себя как тренер, который старается выжать из подопечных результат



любой ценой, например, расширением обязанностей или увеличением рабочего времени.

Спротивляйтесь всеми силами, апеллируйте к записям в контракте и трудовом законодательстве, но не позволяйте ей подчинить вас. Встретив сопротивление, она отстанет от вас, увидев достойного на ее взгляд противника. Правда, не исключен вариант, что она выживет вас с работы, ведь ей не нужны примеры неподчинения.

ОПТИМИСТКА

Энтузиазм, с которым эта сотрудница берется даже за гиблые дела, пугает не только коллектив, но и начальство. Правда, надо отдать ей должное, ее оптимизм способен заразить и коллег, и клиентов, она из тех людей, что могут уговорить даже мертвого. Этот талант особенно важен в сфере сетевого маркетинга и комивояжерства, там такие энтузиастки обычно успешно делают карьеру. Если вы оказались под



началом такой энергичной начальницы, проявите лояльность, покажите, что вы хороший командный игрок, потому что ярые оптимистки очень ценят преданность идее и стараются избавляться от сотрудников-индивидуалистов.

ЖЕНЩИНА, ПРИЯТНАЯ ВО ВСЕХ ОТНОШЕНИЯХ

Красивая, модно одетая женщина, которая устроилась на работу исключительно с целью очаровать перфективного начальника, есть на любой работе. Как правило, она некудышний специалист, но ее это мало волнует, главное, чтобы босс имел хороший вкус и не чурался приятного женского общества вне семьи. Просто красавица обычно начинает свою карьеру с места секретаря, но заинтересованный в ней босс может попробовать дать ей какую-нибудь небольшую руководящую должность, хотя обычно ее деятельность ограничивается чисто декоративными функциями.

Обычно в коллективе таких красавиц, которые приходят делать карьеру, что называется, лицом, очень не любят, потому что ума у них нет, самокритичность на нуле, а амбиций полно. Если в тот краткий период, когда ей дали небольшую власть, она вдруг стала



вашей начальницей, не торопитесь присягать ей на верность. Обычно их век на таких должностях так же недолог, как и у бабочек-однодневок.

ИСКАТЕЛЬНИЦА СПРАВЕДЛИВОСТИ

Люди из породы правдоискателей встречаются в любом коллективе, причем сначала они ищут справедливость, а потом другую работу. Самое неприятное, что своими поисками такие труженицы создают проблемы не только себе, но и другим членам коллектива, ведь они стараются отстаивать не только свои права, но и права других, действуя по принципу: «Я молчать не буду, льву мяса не докладывают!» В процессе ее борьбы в качестве причин выступления в защиту правды могут фигурировать не только факты, но и случайно подмеченное чье-то недовольство и подслушанные в курилке приватные разговоры. Таких сотрудников не любит ни начальство, ни коллектив. Если такая женщина работает рядом с вами, старайтесь не дать ей повода сделать вас жертвой ее правдоискательства. Это не так уж трудно, надо всего лишь не обсуждать с ней темы руководства, климата в коллективе, профессиональных и моральных качеств коллег, иначе ваши слова она, насколько не смущаясь, может привести как доказательство в одной из своих пламенных речей.

Подготовила Мария ДРОНОВА



Я всегда хорошо училась в школе, закончила с золотой медалью, институт — с красным дипломом. Потом получила еще одно высшее образование. Сейчас работаю в крупной фирме, где сначала была референтом, а потом меня повысили до начальника отдела.

Вот только работой своей я недовольна, а точнее отношением сотрудников ко мне. Мне кажется, что меня не ценят — о моем Дне рождения постоянно забывают, к моему мнению не прислушиваются. А недавно на мое место назначили нового сотрудника, который в отличие от меня ничего не понимает, а меня сокращают. Мне безумно обидно. Получается, что я зря получала два высших образования?

Глупо злиться на то, что на Ваше место назначили другого сотрудника, который, как Вам кажется, менее компетентен. Вместо этого надо задуматься о том, что он, наверняка, в чем-то разбирается лучше Вас, раз его назначили на руководящую должность. Возможно Вам даже придется подучиться у него.

Не надо делать трагедию из того, что вас не поздравили с Днем рождения. Коллеги просто могли забыть о нем. Вместо того, чтобы обижаться, Вы могли бы сами купить торт и устроить чаепитие.

В конце концов, именно на этой фирме свет клином не сошелся. Ваши знания и опыт могут пригодиться и в других организациях. Займитесь поиском нового места работы. Полученные два высших образования Вам точно пригодятся.

Если Вы и дальше будете продолжать обижаться вместо того, чтобы проанализировать ситуацию и что-то изменить, то ничем хорошим это не закончится. Скорее меняйте свои взгляды, иначе Вам не выбраться из обид и недопонимания окружающих. Все в ваших руках!

У моего мужа есть старшая сестра, она работает с ним в одной организации, своей семьи у нее нет и никогда не было. Мало того, что они видятся с ним на работе, так она и после работы не дает ему покоя — звонит по каждой мелочи, просит все время в чем-то помочь (съездить на дачу, в магазин, что-то починить). Муж не может ни в чем ей отказать, иначе она обидится.

Получается, что сестре он помогает, а домашними делами заниматься некогда. Бывает, что муж до полуночи обсуждает с ней рабочие дела, а я иду спать одна. Даже когда мы собираемся вместе, я чувствую себя лишней, потому что все разговоры крутятся только вокруг их работы. Я сейчас домохозяйка, потому что у нас есть маленький сын, которого я не хочу отдавать в детский сад, и, получается, в рабочих моментах не могу поддержать мужа. Я хотела поговорить с сестрой, но муж умоляет этого не делать. Как мне быть?

У родственницы мужа, вероятно, комплекс «старшей сестры». Такие сестры сильно переживают женитьбу «младшенького», особенно если своя личная жизнь у них не сложилась. С детства они считают брата своей собственностью и, когда у него появляется семья, ревнуют к избраннице. В этой ситуации Вы получаете «третьей лишней». Лучшее, что Вы можете сделать, это подружиться с ней (насколько это возможно, конечно). Попробуйте стать нужной мужу в работе. Предложите ему свою помощь, например, выполнять какие-то его служебные дела из дома.

Сына зря вы не отдаете в детский сад. Ребенку нужно общение со сверстниками, а у Вас освободилось бы время, которое Вы могли бы потратить на личное развитие.

И никогда не ложитесь спать одна. Вы все-таки жена и муж должен уделять Вам время. Поговорите с мужем, объясните ему ваше недовольство. Пусть он научится грамотно распределять свое время между Вами и сестрой. Семья должна для него стоять на первом плане.

Мне 17 лет, я еще девственница. Сейчас у меня есть парень. Недавно от знакомых я узнала, что он не очень хорошо обо мне отзывается, будто бы я с ним занимаюсь сексом под каждым кустом. Я не понимаю как он мог так поступить и меня оговорить. Я теперь не знаю, как дальше вести себя с моим молодым человеком и со своими друзьями.

Зачем Вам нужен парень, который позволяет неуместные шутки и оскорбления в Ваш адрес? Не унижайте себя такими отношениями. Вычеркните его из своей жизни. Вы

достойны лучшего мужчины в своей жизни!

Что касается друзей, то если они настоящие, они не поверят всем колкостям в Ваш адрес и поймут, что Вас оговорили.

Я уже 2 года встречаюсь с молодым человеком. У нас были хорошие отношения, но я решила проверить как он меня любит — заявила ему, что между нами все кончено. Он, конечно, обиделся, а через несколько дней я узнала, что он уехал в другой город и остался там жить. Я не ожидала такого поворота событий и теперь понимаю, что больше его никогда не увижу. Но ведь я не могу без него! До сих пор не могу поверить, что это произошло, и во всем виню только себя. Неужели мы больше не будем вместе?

Безусловно, в сложившейся ситуации виноваты только Вы. Проверять чувства человека, который Вам дорог, не стоило. Понять позицию Вашего парня можно — он решил, что любимая девушка в нем не нуждается и решил поставить точку в отношениях. Если он Вам действительно дорог, и Вы не можете без него жить, разыщите его и поговорите. Попросите прощения и объясните, что очень по нему соскучились. Вполне возможно, Вам удастся повернуть ситуацию вспять. А вообще это хороший урок Вам на будущее: не надо играть чувствами людей, которыми Вы дорожите.



На вопросы о вере и православии, интересующие наших читателей, отвечает священник Алексей ЗАВГОРОДНИЙ

Мой дядя погиб во время Великой Отечественной войны очень далеко от дома. Я сейчас старый человек, поехать на его могилу не могу. Можно ли на могиле его матери (то есть моей бабушки) повесить фото дяди, чтобы он был вместе со всей родней?

Аа, можно.

Можно ли крестить ребенка в крестильной рубашке его брата или сестры?

Чисто теоретически — можно. Но с учетом того, что Крещение — это духовное рождение, соответственно очень важное событие для любого человека, по возможности, принято приобретать все новое.

Можно ли обычному человеку пользоваться четками?

Четки — это монашеский атрибут для совершения непрерывной молитвы. Иногда, в сложных обстоятельствах, сугубо молиться по четкам священники предлагают и обыкновенным мирским людям. Если у вас есть благословение на такую молитву, то четками пользоваться можно.

Мне приснилась моя умершая бабушка. Что

мне предпринять?

Помолитесь за нее. Пойдите в храм, закажите заказную обедню, панихиду, а дома почитайте акафист за единоумершего.

Сколько раз можно обращаться к Богу с одной и той же просьбой?

Хоть всю жизнь. Важно только понимать, что просьба должна быть осознанная и не глупая (например: пошли мне Господи, много денег или помоги мне на экзамене, к которому я не готовилась). Такие просьбы некорректны для Бога.

Как правильно дать родительское благословение детям на брак?

Родительское благословение издревле считалось одним из самых главных благословений, которыми напутствовали родители своих детей перед вступлением в брак. Поэтому, благослове-

ние должно состоять из напутственного слова, в котором вы должны пожелать детям то, что, на ваш взгляд, является самым основным звеном в совместной жизни.

Стоит затронуть тему о настоящей любви, о прощении друг другу обид, об ответственности и самое главное — о Боге. В заключении своего слова вы должны благословить обоих: если вы выдаете замуж дочь, то иконой Пресвятой Богородицы, а если сына, то иконой Спасителя. С этими же иконами молодые должны отправиться на Венчание.

Является ли грехом хвастовство?

Аа, является, причем страшным грехом. Так как не только сами согрешаем, но и пытаемся втянуть в это окружающих людей, которые нам завидуют и соответственно из-за нас согрешают.



Православный календарь на ноябрь

(новый и старый стиль)

4 / 22 — Празднование Казанской иконе Божией Матери

5 / 23 — Апостола Иакова, брата Господня по плоти

6 / 24 — Иконы Божией Матери «Всех скорбящих Радость»

7 ноября / 25 октября — Дмитриевская родительская суббота.

Поминование усопших

21 ноября / 8 ноября — Собор Архистратига Михаила и прочих Небесных Сил бесплотных

26 / 13 — Свт. Иоанна Златоустого, архиеп. Константинопольского

27 / 14 — Апостола Филиппа. Заговенье на Рождественский пост

28 / 15 — Начало Рождественского поста

29 / 16 — Апостола и евангелиста Матфея.

ЧЕГО НЕ СДЕЛАЕШЬ РАДИ РОЛИ!

Чтобы быть прославленным и знаменитым актером, нужно играть успешные роли. Но сначала их нужно получить, что не всегда легко, а потом и сыграть, что еще тяжелее. Бывает так, что ради заветных ролей и лучшего перевоплощения знаменитостям Голливуда приходится идти на определенные жертвы. Например, такие...

Для воплощения образа легендарной Мэрилин Монро в фильме «7 дней и ночей с Мэрилин» актрисе Мишель Уильямс пришлось пожертвовать собственным комфортом и здоровьем. Чтобы добиться идеального сходства в походке с кинодивой, ей приходилось перетягивать лодыжки ремнями, а во время съемок сцены купания в озере с Кларком, которого играл Эдди Редмейн, актриса чуть не заболела воспалением легких. Дело в том, что ей пришлось нырять в ледяное озеро на протяжении целых четырех часов, поскольку сцена летнего дня снималась поздней осенью. «В конце концов, мне пришлось сжимать зубами резинку для волос, чтобы зубы перестали стучать, а подбородок дергаться», — вспоминает она. Но ее страдания окупились, ведь за эту роль Мишель была даже номинирована на «Оскар».

картине «Богемская рапсодия». Но для того, чтобы стать «настоящим» Фредди Меркьюри актеру потребовалось брать уроки вокала и пластики, обучаться с репетитором по диалекту, и одновременно очень активно заниматься тренировками в зале.



У чтобы получить роль в фильме «Выбор Софи», актрисе Мерил Стрип пришлось даже выучить польский язык, на котором говорила ее героиня. В фильме ее речь звучит очень естественно и практически без акцента. Усилия Мерил не пропали даром: за эту роль она получила заветную золотую статуэтку.

Кто же не помнит знаменитый блокбастер «Миссия невыполнима: Племя изгоев»? Такое не забывается! Почти все многочисленные трюки в фильме Том Круз выполнял без дублеров, поэтому и получил как минимум пять травм разной степени тяжести. К тому же актер научился задерживать дыхание на целых шесть с половиной минут — это было необходимо для съемок под



водой. На овладение этой техникой у актера ушло несколько недель.



расавчик Эштон Катчер оказался в больнице с воспалением поджелудочной железы после того, как в течение нескольких



А вот актеру Рами Малеку Оскар получить удалось — за прекрасную работу в

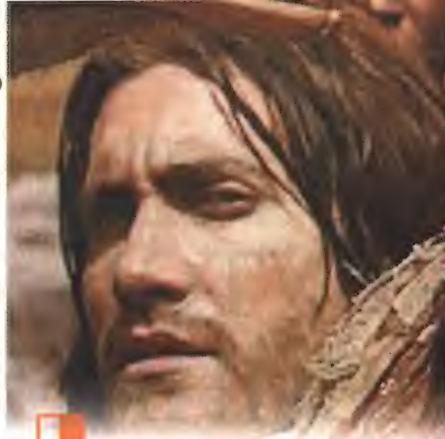
месяцев он находился только на фруктово-овощной диете. Это было необходимо для съемок фильма «Джобс: Империя соблазна», в которой Эштон играл главную роль. Чтобы лучше в нее вжиться, актер решил полностью перейти на диету Стива Джобса, но его организм не выдержал такого испытания. К сожалению, фильм не имел успеха, и принес актеру всего лишь номинацию на «Золотую малину».



Чтобы сыграть роль танкиста-наводчика Бойда Свона в картине «Ярость» Шайа Лабаф прослужил около месяца в национальной гвардии, сделал себе татуировку на руке и настоящие порезы на лице, которые поддерживал незаживающими несколько недель, а также не мылся в течение трех месяцев, чем довел до бешенства партнера по фильму Брэда Пита.



Актеру Кристиану Бейлу пришлось справиться с очень тяжелой задачей, когда он играл истощенного рабочего в фильме «Машинист». Долгое время он придерживался очень строгой диеты, которая состояла всего лишь из одного яблока, баночки тунца и трех чашек кофе без сахара. Результат в виде сброшенных тридцати килограммов — на экране.



Джейк Гилленхол жуть как боится страусов. Эта боязнь началась у него на съемках фильма «Принц Персии». В это время он где-то услышал, что страусы очень коварные и агрессивные птицы, которые «могут выклевать глаза и вырвать сердце». Когда он узнал, что ему необходимо быть в одном кадре со страусами, он напрочь отказался сниматься, и его даже хотели заменить на другого актера, но Джейк все-таки преодолел свой страх и решился на отважный поступок.

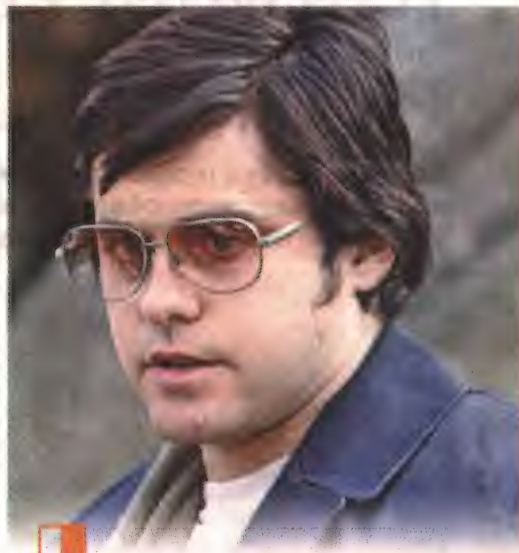


Перед тем как перевоплотиться в великого британского художника Уильяма Тернера, актер Тимоти Сполл в течение двух лет регулярно брал индивидуальные уроки живописи. В процессе подготовки к съемкам Тимоти даже написал достойную копию одной из картин Тернера в натуральную величину.



Ктриса Руни Мара, сыгравшая роль девушки-хакера в фильме «Девушка с та-

туировкой дракона», получившем множество наград и номинаций, прошла через много испытаний ради этой роли. Ей пришлось выбрать половину головы, сделать пирсинг на лице и груди, а также сесть на жесткую диету.



Для съемок в роли Марка Чепмена в фильме «Глава 27» актеру Джареду Лето пришлось поправиться на тридцать килограммов! Чтобы так пополнеть, ему пришлось очень сильно поменять свой рацион. Мороженое, выпечка, сладости и фаст фуд вскоре очень сильно пошатнули здоровье актера. Его мучали одышка и подагра. Актер справился со своей ролью, но фильм провалился в прокате и не получил признания у публики.



Для роли маньяка в психологическом триллере «Мыс страха» Роберт ДеНиро решил на крайние меры: он уговорил своего стоматолога разрушить ему зубы и изменить их цвет. Роль насильника-психопата требовала соответствующего имиджа, в который голливудская улыбка совсем не вписывалась. ДеНиро рассудил так: зубы можно потом и поправить, а вот заветную роль получить удастся не всем и не всегда.

Подготовила Марина ХРИСТЕНКО

Искусство паузы:

Кирилл НАБУТОВ и Артем ШЕЙНИН

Держать паузу в нужном месте и необходимое количество времени — этим искусством обладают не только талантливые актеры, это умение необходимо и телеведущим.



Дюжина олимпиад

Кирилла НАБУТОВА

Известный телеведущий Кирилл Набутов — сын прославленного советского спортивного комментатора Виктора Набутова. Отец до телевизионной карьеры был футбольным вратарем ленинградского «Динамо». Нельзя сказать, что он привел Кирилла в профессию, был наставником, обучил навыкам комментатора, раскрыл секреты мастерства. К сожалению, Виктора Сергеевича Набутова не стало, когда сыну не исполнилось еще и 16 лет. Но, конечно, и выбор профессии, и манера ведения передач о спортивных соревнованиях передались Кириллу от отца.

Наверное, комментаторский стиль Набутова-младшего можно определить как элегантно-интеллектуальный. Он уважает зрителя, к которому обращается, предполагает в нем вдумчивого любителя спорта, обладающего знаниями о предмете. Он, что называется, не забивает мозги лишней, не имеющей в данный момент значения, информацией. Не тархтит, как многие нынешние комментаторы, выплескивая без разбора все, что известно, лишь бы не умолкнуть ни на секунду, заполняя собой все отведенное на показ передачи время. Безостановочный, бездумный комментарий претит Набутову, и он не раз говорил, что вынужден выключать звук телеviso-

ра при просмотре соревнований, комментируемых в такой манере. «Меня достала манера ведения репортажей, когда у комментаторов нет даже секундной паузы между словами, один перебивает другого. Тра-та-та-та-та. Безостановочно говорят, будто их никто не научил понятиям «аритмия» и «ритм», а ведь игра ритмична: там, как и в жизни, есть паузы, есть взрывы. Если атака закончилась, мяч ушел за лицевую, можно ведь сделать паузу?! Что делает комментатор звездой? Во-первых, понимание предмета. Не обязательно быть великим спортсменом, их среди хороших комментаторов мало: Озеров, Виктор Набутов, Дмитриева, Маслаченко, Майоров, Ческидов. Но разбираться нужно. Во-вторых, ритм. В-третьих, понимание того, что зритель смотрит глазами».

Набутов считает, что хороший комментатор тот, кто смотрит матч вместе со зрителем и комментирует те моменты, который интересны обоим. А не так: когда мяч у какого-то футболиста, то начинают рассказывать, сколько голов он забил, сколько передач сделал в других матчах. Уже и мяч тот игрок упустил, а информация о нем все не кончается у комментатора, потому что просто набита из интернета: она лишняя, не запоминается, отвлекает от вдумчивого просмотра. Зачем она? Вот тут и вступает в дело необходимая пауза, которая, к сожалению, не по зубам большинству телеведущих.

Возможно, владение искусством паузы на генном уровне передалось от мамы, ведь она музыковед, выпускница Ленинградской консерватории; вся ее жизнь была связана с музыкой. Кирилл родился в Ленинграде, в 1957 году, и был поздним и долгожданным ребенком. Рано потерял отца, но успел насладиться отцовской любовью и перенять черты сильного мужского характера. Еще в детстве решил, что будет журналистом, и после школы поступил в Ленинградский университет, а после окончания вуза начал работать на телевидении спортивным комментатором. Его дебютные стали комментарии соревнований Олимпиады-80, проходившей в Москве. Всего же на его счету дюжина олимпиад! Набутов по праву считается настоящим гуру спортивного комментария.

Но он не заиклен на одном жанре,

спектр его интересов многообразен. Первым его выходом в кадр была новаторская для 1988 года передача «Телекурьер». В 1991 году, на рубеже распада СССР, на родном ленинградском телевидении выходит его авторская программа «Адамово яблоко», где он и автор, и ведущий, и продюсер. Это опять нечто небывалое для того времени — мужской телевизионный журнал. Именно в этой программе по приглашению Набутова впервые появились на экране Юрий Стоянов и Илья Олейников. Не прошло и двух лет, как «Адамово яблоко» стали транслировать на всю страну. И еще один интересный факт из жизни ленинградского телевидения и Кирилла Набутова: в феврале 1989 года в одной из программ обсуждался актуальный на тот момент вопрос «Нужен ли СССР профессиональный спорт?». Для полноты представления проблемы необходима была консультация юриста. Кирилл пригласил профессора юридического факультета СПбГУ Анатолия Собчака, который приехал тогда на телевидение на трамвае, а через 3 месяца был избран депутатом, а затем мэром, и приезжал на ТВ уже не на трамвае, и с вице-мэром — Владимиром Путиным.

Популярность Кирилла Набутова росла и росло число телеканалов, на которых ему предлагали работу: на Пятом канале он вел программу «Ноу смокинг», на НТВ — «Служба спасения», «Один день», «Пока не поздно», на Первый его пригласили телеведущим шоу «Жесткие игры» и «Король ринга», затем — «Вышка» и «Вместе с дельфинами». А ведь при всем его мастерстве работы в кадре ведущим и за кадром — комментатором он еще и профессиональный кинодокументалист. Самые известные его фильмы: «Блокадники», «Битва за Север», «Олимпийские тайны России», «Русская тюрьма вчера и сегодня», «Стволовые клетки». Он много-много — и режиссер, и ведущий, и продюсер.

Но, к сожалению, в последнее время на экране его не увидишь, не услышишь — и не годы тому помеха. Он по-прежнему в прекрасной форме — красив, элегантен, а главное умен и потрясающе остроумен. «Сегодня я смотрю на вещи так, — отвечает Кирилл на вопрос, почему не стремится на экран, — жить осталось мало, столько книг не прочитано, столько мест не посещено, столько дел не доделано... Что изменится, если я проведу лишний репортаж? Ну, заработаю какие-то деньги. Если получится хороший репортаж, я буду собой доволен. Если плохой, я буду себя ругать и в очередной раз думать, что я старый, выпал из процесса. У меня будет портиться сон, аппетит и стул. А в какой-то момент эти три вещи становятся очень важными составляющими жизни человека».

Не важными, по его же словам, становятся такие третьестепенные вещи как марка автомобиля, модель айфона, трендовость кроссовок или джинсов. Он

старается выстроить жизнь так, чтобы находиться в согласии с самим собой, различать принципиальные и мнимые ценности, и бросить зарабатывать деньги, которых уже не потратишь. Это его философия жизни. И когда жена говорит, что надо менять машину, он не хочет этим заниматься, потому что его «Вольво», которому 9 лет, его вполне устраивает. А если ему снова предложат, например, комментировать все матчи «Зенита», как было в некоторые годы, он не согласится, потому что знает, что в какой-то момент позвонят из руководства команды и попросят сказать то, что ему говорить не хочется. Как его отцу не хотелось рассказывать о легендарном футбольном матче, который был организован в 1942 году в блокадном Ленинграде руководством города. Именно потому, что матч потом, в 60-е годы, решили сделать легендой, и какие-то суворые, правдивые детали вспоминать стало уже ни к чему. От этого правда не стала ложью, но изменилась от приукрашивания, считал вратарь-«динамовец» Виктор Набутов, принимавший участие в том матче.

Честность — их семейная черта. Отца отстраняли на несколько месяцев от эфира за правду, не понравившуюся кому-то наверху. Кирилл, рассказывая о подготовке к Олимпиадам, возмущается тратой избыточного количества денег на мероприятия. Его бабушка по материнской линии — грузинка, подруга Надежды Аллилуевой, жены Сталина — вспоминала Иосифа Виссарионовича как очень коварного человека и презирала за то, что, став вождем, жил с переписанной, залакированной, лживой биографией.

Так Кирилл научен с детства — не приукрашивать ничего ни в жизни, ни в работе.

Бесконечное путешествие

Артем ШЕЙНИНА

Так называлась первая программа Артема Шейнина — «Бесконечное путешествие». С нее-то и началось его путешествие по телеканалам, и как итог — бесконечное присутствие на телеэкране, по 5 часов в день 5 дней в неделю. Впору в Книгу рекордов заносить!

На телевидение он попал, прочитав объявление в газете: «На телеканал РТР требуются люди, умеющие увлекательно рассказывать о путешествиях». Кастинг на роль ведущего не прошел, но его взяли в редакторскую группу. Тут проявилась его способность владеть пером,годились знания, полученные на историческом факультете МГУ и богатый опыт путешествий. Ведь после окончания вуза он работал антропологом, и много путешествовал по Чукотке и Сахалину.

В его обязанности входило написание сценариев передач, и он с этим отлично справлялся. Затем предложили долж-

ность редактора в ток-шоу «Национальный интерес с Дмитрием Кисилевым». Это назначение, можно сказать, стало судьбоносным, оно вплотную придишло Шейнина к политике. Следующим этапом в его журналистской деятельности стало участие в качестве корреспондента в создании документальных фильмов «Афганский капкан», «Съезд побежденных», «Красный день календаря», «Первая Первая леди». Далее он начинает, продолжающееся по сей день, сотрудничество с Владимиром Познером — работает руководителем программ «Времена» и «Познер». И тут удивительно вот что — их взгляды на события, происходящие в стране и мире, которые они транслируют с экрана каждый в своей программе, практически противоположные. Как же они уживаются при подготовке передачи «Познер»? Ответ прост — руководитель программы не имеет отношения к содержанию, он лишь организатор процесса съемок. Интересно, каковы их споры за кадром, ведь оба анализируют политическую ситуацию и довольно жестко критикуют инакомыслящих.

Вообще, нынче монопрограммы политологов и социологов, политические ток-шоу с экспертами и многочисленными гостями заполонили телеэкран. Соперничают с ними разве что шоу «по копанию в чужом белье». Поэтому так отраднo, что романтика дальних странствий не осталась за бортом профессиональных интересов Шейнина и Познера. Артем — креативный продюсер цикла трэвел-программ Владимира Познера и Ивана Урганта «Одноэтажная Америка», «Их Италия», «Германская головоломка», «Англия в общем и в частности», «Еврейское счастье».

И тут уместно вспомнить о семье Артема, чтобы узнать о корнях его любви к путешествиям и увлечения политологией. Он родился в 1966 году в Москве, воспитывался мамой, бабушкой и дедом, который был сотрудником Министерства иностранных дел СССР и много времени проводил в зарубежных командировках. Тогда, в 30-е годы, работать в дипломатическом ведомстве было не только престижно, но и опасно — «органы» могли заподозрить в чем угодно за одно лишнее слово. Так и дела, а тогда вполне молодого дипломата, осудили за контрреволюционную деятельность по 58-й статье и отправили в ссылку. Великая Отечественная война помогла реабилитации: четыре года Шейнин-старший отвоевал против фашистов. Именно дед был первым, кто познакомил Артема с историей родной страны.

Кстати, Артем Шейнин тоже принимал участие в боевых действиях — в 18 лет, в 1984 году был призван на срочную службу в 56-ю гвардейскую десантно-штурмовую бригаду и отправлен в Афганистан. Вернулся сержантом ВДВ, познав за два года все ужасы той войны. Спустя почти 30 лет написал две пронзительные книги: «Мне повезло вер-

нуться» и «Десантно-штурмовая бригада. Непридуманный Афган».

Может с тех страшных времен, когда каждая секунда могла стать последней в жизни, если не предпринять необходимых действий, Шейнин не держит длинных пауз. Моментально выстреливает ответом на любой, самый неожиданный вопрос, и приговора к стене самым веским аргументом. Таков он в своих самых известных на сегодняшний день программах «Время покажет» и «Первая студия». Зрительская аудитория обеих телепередач огромна, рейтинги просмотра зашкаливают. Хотя многие критикуют манеру поведения Шейнина в кадре: он перебивает собеседников, кричит, иногда даже выгоняет из студии зарвавшихся, по его мнению, экспертов. Но он не привык лукавить и лицемерить, поэтому ведет себя абсолютно естественно. А предъявляющим претензии отвечает так: «Те, кто пытаются упрекать в нарушении неких правил, довольно смешны. Я это неоднократно говорил и украинским экспертам, и польским, что если бы у нас были общие правила игры, то наши эксперты с пророссийской позицией ездили бы к вам в Польшу, на Украину и могли там тоже высказаться. Вы на них орите, не давайте им говорить, затыкайте их на третьей фразе. Но ребята — вы их пригласите и дайте им произнести хотя бы два слова. Однако же вы этого не делаете!» И с этой логикой не поспоришь...

Что касается личной жизни, то первая жена Артема Шейнина — Наталья повстречалась на его жизненном пути в то время, когда Артем учился в университете. Спустя некоторое время, в 1989, у молодой пары родился сын Дмитрий. Несмотря на полное взаимопонимание, существовавшее между супругами, личная жизнь Натальи и Артема не сложилась. С Ольгой, своей второй женой, Шейнин повстречался уже в 21-м веке. Она между карьерой ученого-химика и семьей выбрала семью и детей. В 2001 у Артема и Ольги родилась дочь Дарья, а в 2009 — сын Георгий.

Подготовила Мария Петрова



Послевоенная весна 1946 года стояла душевной. Сильно пахло распустившейся сиренью. Наш сад был большим: много плодовых деревьев, жасмин, черемуха, сирень. В беседке, ранее вмещавшей человек десять-двенадцать, сейчас сидели мы и пили чай.

Мы — это я, солдат Отечественной войны, Павел Коротков, моя матушка, Варвара Игнатьевна и моя младшая сестренка — Ульянка.

Моя семья погибла во время войны.

Хорошо помню тот вечер, когда появилась у нас Полинка.

Мы сидели за столом, тихо разговаривали, негромко смеялись и вдруг с улицы слышался детский голос. Сначала несмелый, потом понастойчивее:

— Дяденька... Тетенька... Помощи прошу! Не откажите...

Выйдя из беседки, прошел через яблоневую завесу, около калитки увидел худенькую девочку.

— Тебе чего? — спросил я.

— Хлебушка, — смутилась гостья и опустила глаза.

Незаметно сзади появилась моя мать. Посмотрев на девочку, спросила:

— Кушать хочешь?

— Да.... Очень. Мне бы маленький кусочек, я уже два дня не ела... — пискнула девочка, а когда мамина рука обняла ее и они пошли с ней в сад, заплакала.

И ничего-то в ней не было особенного: костлявая, с огромными глазами, но запала в душу, словно дочка моя стояла передо мной.

Я шла в город со станции и еще не знала, где буду спать этой ночью. Приехав к тетке отца после похорон бабушки, я узнала, что дом тети разбомбили, и если даже восстановят, то очень не скоро. Дядя и тетя с детьми погибли при взрыве. А я так надеялась их увидеть! Но выходит, что теперь я осталась на свете совсем одна. Папа на фронте погиб, а мама умерла от голода, пока мы с ней ехали к бабушке. Она почти не ела — всё мне оставляла. И на каком-то вокзале ее вынесли на перрон, пока я спала. Ох, и плакала я тогда...

А сейчас, не найдя родных, я шла по улицам незнамого городка и думала о ночлеге. Увидев возле какого-то дома в саду железную кровать без матраса, я вдруг поняла, как ужасно устала и мне захотелось прилечь и уснуть крепко-крепко. Там, в тени деревьев, я была бы в безопасности. Услышав голоса, я на-

можно было дать лет десять, вздохнула:

— Знаю, было так. Но кушать хочется.

Обдумывая свою дальнейшую просьбу, она вздыхала, поглядывая на нас. Мама смотрела на неё с улыбкой, Ульянка с любопытством.

— Тетенька, я у вас в саду кровать видела... Можно, я

круглая сирота. Мы с мамой были за то, чтобы оставить ее у нас. Хотя бы пока. Одна Ульянка подозревала девочку в наводничестве.

— Я буду за ней присматривать, а вдруг... — сказала моя сестра.

Я только хитровато улыбался, а мама отмахнулась от дочери рукой. Полинка нас не разочаровала. Пошла учиться в школу, ухаживала за мамой, освобождала Ульянку от домашней работы, и мои девочки крепко сдружились, хотя разница в возрасте была весьма ощутима.

Ульяна уже работала на заводе и со второй смены возвращалась поздно. Я тоже работал, и жизнь стала налаживаться. Других родственников у Полинки не нашлось, и я стал считать ее своей дочерью — взамен погибшей. Полина часто ждала Ульяну с работы, стояла у забора, делилась с ней вкусностями. Ульяна стала для нее старшей сестрой.

Так прошло много лет. Я пытался найти себе женщину, но ни одна не смогла заменить жену. Так мы и жили: я, мама и две мои девочки, хотя Полинка и не звала меня папой. Но когда все идет хорошо, обязательно наступит черная полоса.

Простыла под дождем и умерла моя сестра Ульяна. Около нее сидели все по очереди. Но наши заботы ее не спасли. Не стало моей младшей сестрички, которая так любила танцевать и смеяться! Сидя один у окна, я плакал, не сразу почувствовав прикосновение детских пальчиков у меня на плечах.

— Поплачь, дядя Паша... Я никому не скажу...

Подняв голову, я взглянул на нее и почувствовал свои слезы на лице, на усах...

— Ты ведь меня никогда не покинешь, дочка?

Через год умерла моя мама. Наверное, от тоски по дочери, а может, болела, хотя никогда никому не жаловалась. А может, и то, и другое. Их смерти меня подкосили. Мне не хотелось идти домой. После работы я сидел с друзьями, а иногда и один, и пил, пил, пил....

И опять рядом была Полинка, молча помогала раздеться, укладывала спать, а утром, когда я вставал, а она убегала в школу, на столе стояло средство от похмелья: налитый до



бралась смелости и позвала: — Дяденька... Тетенька...

Полинка ела так быстро, что мама то и дело останавливала её:

— Нельзя... Нельзя, девочка... Животом мучиться будешь.

Полинка — четырнадцатилетняя девочка, а на вид ей

посплю немного? А завтра уйду. Устала я, — головка ее все сильнее склонялась вниз, а из ее глаз потекли слезы.

Мама ее успокоила, уложила в доме, и Полинка тут же уснула. Пока она спала, мы с утра за завтраком обсуждали появление незнакомки в доме. Кое-что она о себе рассказала, и получилось, что она вообще

половины стакан и огурец. В 1949 году я встретил женщину — мы вместе работали.

Таисья, так ее звали, была молчаливой хозяйкой в доме, но детей у нас не было. Полинку приняла благосклонно, но особенно сближаться не стала. Когда Полина заканчивала школу, Таисья спшила ей очень красивое платье на выпускной.

Девушка часто ходила на могилы Ульяны и мамы и подолгу там сидела, ведь могил родных у нее не было. После школы учиться дальше Полина не стала. Пошла на завод, где работала Ульяна. Я боялся за нее, и когда она возвращалась после ночных смен, подолгу стоял у ворот, поджидая... Однажды мне показалось, что слышу ее смех. Полинку провожал парень. Попрощавшись у калитки, она, улыбающаяся, пробежала в дом. Я стоял в кустах сирени и не выдал себя.

Вот и Полинка скоро уйдет и совсем наш дом опустеет. Мне стало тревожно. Неужели я останусь совсем один?

«Вот я и невеста! Петя сделал мне предложение и подарил белый

полевой цветок. А как же дядя Паша? Одобрит ли он мой выбор? Петя работает и учится. Воевал, имеет ордена. У девчат в клубе глаза разбежались от всех его медалей на гимнастерке, а он пригласил танцевать меня. Он такой хороший. Но как воспримет это мой названный отец?»

— Ты уйдешь жить к нему? — спросил я дрогнувшим голосом.

— Наверное. Пете скоро дадут квартиру. Но ты же не один. Тетя Таисья рядом.

— Да... Рядом... — тихо сказал я и отошел.

Я не стал говорить Полине, что Таисья вчера собрала вещи и ушла. Опять запил. Не мог слышать и видеть, как счастлива Полинка. За все послевоенные годы я радовался только этому солнечному лучику, полюбил ее, как дочь, сильной отцовской любовью, но и оставаться в одиночестве в затихшем большом доме боялся.

Прошел год. Я все больше замыкался в себе и пил сам с собой. Полине все чаще приходилось разыскивать меня в потемках.

Однажды, идя с работы в обычном уже для себя состоянии, я не успел среагиро-

вать на звук шагов позади себя, и, почувствовав сильную резкую боль от неожиданного удара по голове, потерял сознание.

Открыл глаза, и в ярком ослепившем меня свете увидел лицо склонившейся над мной Полины. Рядом стоял Петр. Я хотел повернуться и встать, но не смог. Полина смахнула слезы, но они все текли и текли...

— Полина, дочка, встать хочешь...

— Дядя Паша, лежи... Нельзя вставать... Не сможешь, — гулкими ударами сердце заглушило мой разум и кровь стала приливать к лицу горячими волнами.

Вместо ног я увидел ПУСТОТУ!

Хулиганы, обобрав меня, выбросили на железную дорожку. Окончательно поняв, что со мной, я попросил Полинку сдать меня в приют. Девушка выслушала меня и отвернувшись заплакала.

— Полин, у меня теперь никого нет. Я совсем один. А там мне лучше будет. Ты молодая и красивая, живи и не беспокойся обо мне. Я буду счастлив от того, что счастлива ты. Да и зачем я тебе такой нужен?

Вздвогнув, Полина резко повернулась.

— Дядя Паш, да что ты такое говоришь-то! Как ты сам все легко решил! Совета не спросил. И не думай об этом! Запомни: у тебя есть я! Твоя дочь! И мы все вместе будем жить здесь. У тебя есть я, у тебя есть я! — повторяла моя светловолосая дочь, обнимая и целуя.

— У тебя есть я, ПАПА, твоя Полинка!

Прошло еще десять лет. К своим шестидесяти годам я не опустился. Сидя дома, стал вырезать деревянные ложки. Жили мы все вместе в нашем большом доме с душистым запахом сирени. И рядом была моя дочка, моя дорогая девочка, мой лучик света со своими советами и помощью.

Полина с Петром очень счастливы. Детки у них чудесные. И мне всегда хотелось, чтобы вечером, перед сном ко мне подходила Полина, поправляла одеяло и тихо шептала:

— Всё хорошо? Спокойной ночи, папа!

УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!

Хотите получать нашу газету регулярно?

Заполните подписной купон: отметьте месяцы, на которые вы решили подписаться, а также укажите свои фамилию, имя, отчество и почтовый адрес. Вырежьте бланк из газеты и поспешите в ближайшее почтовое отделение.

ВЕСТА

Ф. СП-1

АБОНЕМЕНТ на газету		П2181									
		(индекс издания)									
«Веста-М»		Количество комплектов:									
на 20 год по месяцам:											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Куда (почтовый индекс) (адрес)											
Кому (фамилия, имя, отчество)											

ДОСТАВочная КАРТОЧКА		П2181									
		(индекс издания)									
«Веста-М»		Количество комплектов:									
на 20 год по месяцам:											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Куда (почтовый индекс) (адрес)											
Кому (фамилия, имя, отчество)											

ВЫБИРАЕМ КОШКУ

Дети просят завести кошку. Мы пошли им навстречу и отправились на птичий рынок, чтобы купить котенка. Однако это оказалось не так просто. От разнообразия выбора у нас разбежались глаза. Котят очень много: разных пород, разного окраса, разного возраста, и все они очень очаровательны и милы. Вернувшись

домой, выяснили, что каждому члену семьи нравится своя порода. Теперь мы в растерянности, не знаем какую кошку выбрать. Я слышала, что не каждому человеку подходит любая порода. Помогите нам с выбором.

Когда мы заводим кошку, то исходим прежде всего из своих симпатий. Тем, кто еще не держал этих животных и только собирается сделать это, следует знать некоторые особенности их поведения, ведь у каждой породы свой характер и свои привычки. Длинношерстные кошки (ангорские, а особенно персидские) считаются более спокойными, чем гладкошерстные.

Для маленьких детей лучше всего подходит обычная домашняя кошка, так как она очень неприхотлива. Эта кошка имеет крепкую нервную систему, поэтому относительно спокойно стерпит невольное грубое отношение со стороны маленького ребенка.

Если у вас в доме есть собака, смело заводите сибирскую кошку. Это, пожалуй, единственная порода, представители которой не боятся собак. Они прекрасно уживаются под одной крышей и могут быть настоящими друзьями. К примеру, у моих знакомых сибирская кошка замечательно ладит с четырьмя собаками разных пород, живущими в доме. Возвращаясь с прогулок, она непременно подходит к каждой и трется головой, таким образом приветствуя их. А те в свою очередь никогда не отнимут у нее корм и будут терпеливо сидеть у ее миски в ожидании, не останется ли что-нибудь и им. Кошка, словно понимая это, часто оставляет недоеденным свой обед и уходит от миски, снисходительно позволяя доест за собой. А уж если она уляжется спать на коврик одной из собак, та никогда не прогоняет ее, лишь подойдет, посмотрит и ляжет рядом на полу.

Сиамская кошка хорошо подходит для одиноких людей. Она требует к себе внимания, с ней нужно заниматься и разговаривать, поэтому человек, не обремененный семьей, быстро подружится с сиамской красавицей.

Для тех, кто держит дома пернатых или грызунов, можно порекомендовать абиссинскую кошку. Эти кошки очень миролюбивы, и меньшие братья не представляют для них охотничьего интереса. А общение с хозяином является для них большой потребностью. Они очень чистоплотны и быстро привыкают к порядку.

Еще один важный момент в выборе — кот или кошка. Следует учитывать, что кошки любой породы более ласковы, чем коты. Коты же больше любят играть и забавляться.

Не стремитесь приобрести именно породистых животных. Они очень дороги, да и уход тоже потребует определенных затрат: выставки, подготовка к ним, вязки и прочее. Но какую бы породу вы ни выбрали, ее

представитель одарит вас любовью и лаской. А подобные с улицы животные отплатят вам особой благодарностью и привязанностью.



Дамы, посмеемся!

Жена утром ругает еле протрезвевшего мужа:

- Ты что вчера пил?
- Не помню... А что?
- Ты валялся как свинья! Я не могла тебя оторвать от пола!
- О, господи! Неужели клей?!

Служащий вернулся домой с работы усталый. Прилег на диван отдохнуть, но маленькие дети залезли на него и ползают по животу.

— Папа, давай с тобой во что-нибудь поиграем!

— Хорошо, детки! Будем играть в мавзолей. Я буду лежать, а вы стойте в почетном карауле.

Мама — Вовочке:

— Садись и Расскажи мне какую-нибудь забавную историю.

— Я не могу сесть. Дело в том, что я только что рассказал одну забавную историю папе.

Приходит мужик к ветеринару. Приводит овчарку.

Ветеринар:

— С чем пожаловали?

Мужик:

— Доктор, отрежьте собаке хвост...

Ветеринар:

— Но овчаркам хвостов не обрезают!

Мужик:

— Режьте, я ведь хозяин!

Бедный ветеринар обрезает хвост собаке, забинтовывает его и обеспокоенно спрашивает хозяина собаки:

— Ну а все же зачем?

— Завтра приезжает теща. И чтоб никаких проявлений радости в моем доме...

— Профессор, почему вы ничего не поставили мне в зачетку?!

— Да потому, что вы в нее ничего не положили!

Девочка прибегает к матери вся в слезах.

— Что случилось, доченька?

— Папа ударил себя по пальцу молотком.

— А почему ты плачешь?

— А я засмеялась.

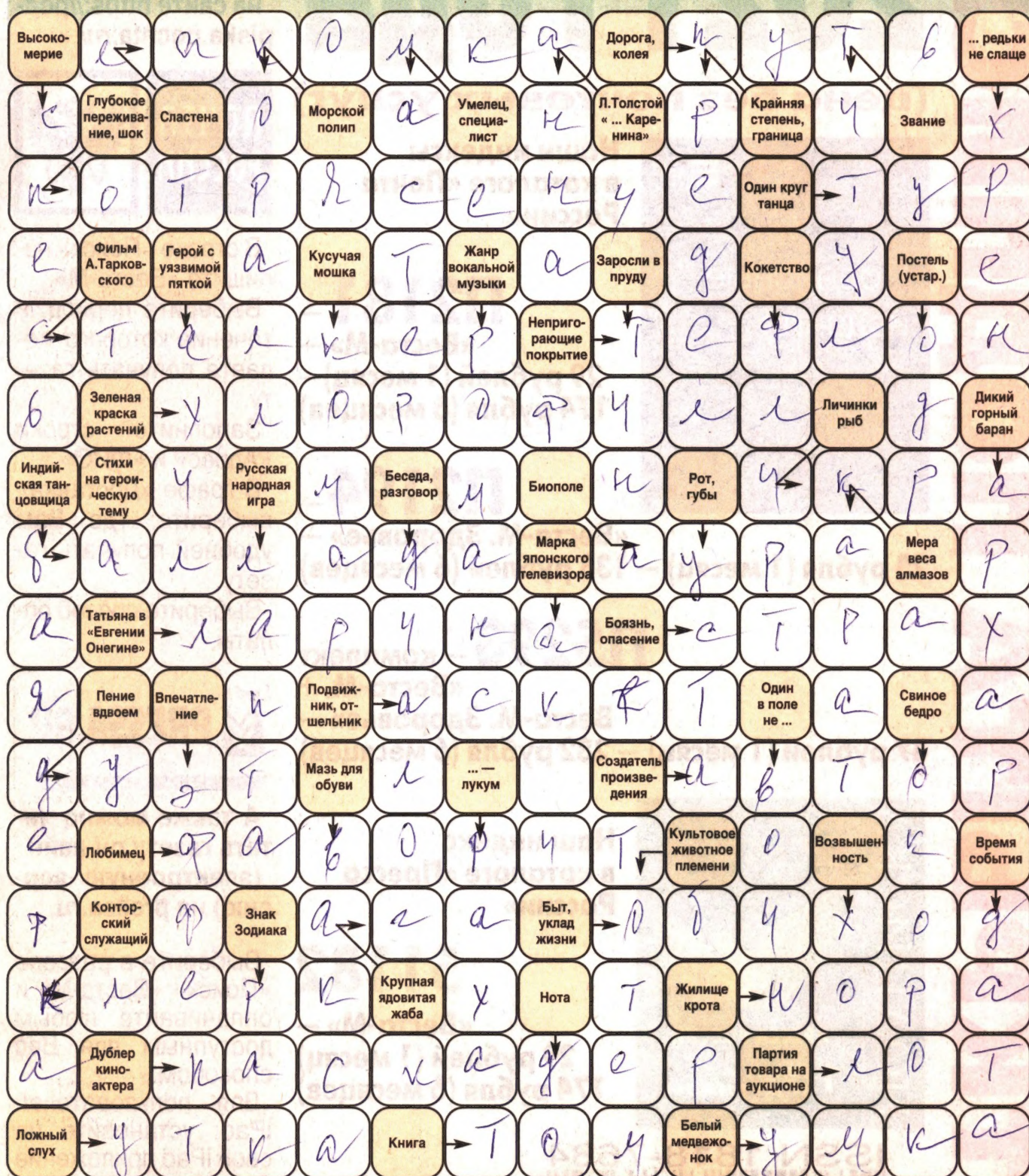
— Что такое максимум информации при минимуме затрат?

— Мини-юбка.

СКАНВОРД

Составил Валерий РУЧИЙ

№ 10



Ответы на сканворд № 9 по горизонтали: юморист, грим, серебро, ухажер, перина, изнанка, старик, наколка, сон, ясак, кок, цвет, ожог, ореол, шулер, лицо, филе, драка, груша, лад, хряпа, венчание, пыл, толк, удача, стяг, слава, рак.

По вертикали: юстиция, квас, сани, Маринина, лгунья, акушер, ребенок, ушат, околыш, нос, стопа, ложе, Ахилл, аккорд, река, курс, хит, ампула, гранат, волк, жар, сериал, пар, отец, алыча, марокен, лорд, лак.

на первое полугодие 2021 года

(цена без почтовых услуг)



Наши индексы
в каталоге «Почта
России»

П2181 —

«Веста-М» —

29 рублей (1 месяц) —
174 рубля (6 месяцев)

П2194 —

«Веста-М. Здоровье» —

23 рубля (1 месяц) — 138 рублей (6 месяцев)

П5293 — комплект

«Веста-М. +

Веста-М. Здоровье» —

47 рублей (1 месяц) — 282 рубля (6 месяцев)



Наш индекс
в каталоге «Пресса
России»

51182

«Веста-М» —

29 рублей (1 месяц)
174 рубля (6 месяцев)

ISSN 1818-7684



9 771818 768369

20010



>

Оформить подписку на газету «Веста-М» можно, не выходя из дома, через Интернет-магазины на сайте <https://podpiska.pochta.ru/>



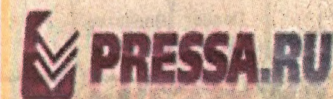
В строке «Поиск» напишите «Веста-М».

Выберите период, в течение которого желаете получать газету.

Заполните строки «Адрес» и «ФИО».

В графе «Доставка» выберите, где Вам удобней получать газету.

Выберите способ оплаты.



ЭЛЕКТРОННЫЕ ВЕРСИИ ПЕЧАТНЫХ ИЗДАНИЙ

А также можно читать газету он-лайн (электронную версию) на pressa.ru.

Выберите в разделе «Поиск» «Веста-М» и оплачивайте любым доступным для Вас способом.

Для пользователей iPad: установите на свой iPad приложение Pressa.rureader, подписывайтесь на сайте, а читайте на iPad.